
冷冷 编著
你离
品位
有多
远
NI LI PINWEI YOU DUOYUAN
中国国际广播出版社

责任编辑：祝　晔

书籍装帧：

你离品位有多远

NI LI PINWEI YOU DUOYUAN



ISBN 7-5078-2339-3/G·975

定价：15.00元



你离品位有多远

NI LI PINWEI YOU DUOYUAN

图书在版编目（CIP）数据

你离品位有多远/ 泠泠编著. —北京：中国国际广播出版社，2004.4

ISBN 7-5078-2339-3

Ⅰ.你… Ⅱ.泠… Ⅲ.个人—修养 Ⅳ.B825

中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第100641号

你离品位有多远

编　　著	泠　泠
责任编辑	祝　晔
版式设计	周　迅
出版发行	中国国际广播出版社（68036519　68053304〔传真〕）
社　　址	北京复兴门外大街2号(国家广电总局内)　邮编：100866
经　　销	新华书店
排　　版	楠竹文化
印　　刷	中国人民大学印刷厂
开　　本	850×1168　1/32
字　　数	115千字
印　　张	6.5
印　　数	5000册
版　　次	2004年4月　北京第一版
印　　次	2004年4月　第一次印刷
书　　号	ISBN 7-5078-2339-3 /G·975
定　　价	15.00元

目 录



与品位邂逅

时下，“品位”成了一种只可意会不可言传的衡量标准，成为很多人孜孜以求的境界。在时人眼中，谁接近了“品位”，谁就获得了人生的最高荣誉。品位究竟离我们有多远？

解剖品位/3
良好的教养是品位的前提/12
你的修养有多高/14
绽放真我风采/16
暗香袭人/19
温柔是一种美丽/22
感受小资/26
给品位一个理由/29
谁与品位无缘/32



形象与品位

20世纪90年代末，曾风靡大江南北的上海女子杨青青首创女子形象设计，拉开了男女外在形象步入品位生活的序幕。形象与品位的关系如何？又是怎样的呢？

女性套装:无言的诱惑/37
旗袍女人:摇曳着的风情/40
八面玲珑的丝巾/42
女人三十,从“头”做起/44
观男性穿衣/46
整理男人的衣橱/50
感受男士个性着装/55
让领带更有内涵/57
你想成为穿衣高手吗/60
飞扬在秋天的美丽/63





品位男人

在成熟女人的心目中，有品位的男人已经不再只存在于少女时代那些虚幻的童话中，而是显得更生活，更真实，更善良……从他们的言谈举止、衣着穿戴就大致能读出他们对生活的理解和感悟。

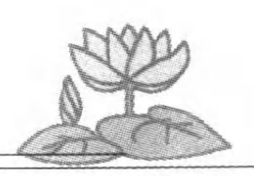
女人眼中的品位男人/69
给身边男士定位/74
看看这几种丈夫/78
魅力丈夫大比拼/81
如何迷得伊人醉/84
将品位进行到底/86
从《驿站桃花》读宽容/89
男人自白书/94



品位女人

一种若酒的女人，一种若水的女人，一种若心的女人，一种若茶的女人……林语堂也说，“在家是贤妻、出门是淑女、床上是荡妇”。

男人眼中的品位女人/99
完美女人:男人的老师/104
莫把遗憾留在细节/106
内外兼“秀”/108
矜持,让时尚汗颜/111
为“风骚”女子平反/114
会爱的女人/116
这样的妻子/119
小资女人的时尚生活/124
捞不起的月亮不迷人/128
人间极品——韵味女人/130
品位女人是一杯红酒/133





品位在职海泛波

职场中的女性是飘忽在城市中的一道特殊而又亮丽的风景，高雅而神秘；职场中的女性是中性的，来不得半点"女人态"；职场中的女性都无法摆脱爱美的天性，她们是"女人+工作者"的复合体，因此谅解备忘录产生。

与职场第一次亲密接触/143
办公室里无性别/146
职场语录/147
白领女性好穿衣/150
职业女性的"金装"/153
包装男士上班族/157
与美丽零距离/161



过有品位的生活

都市生活新格调，只为懂得享受生活的人而准备。简约生活、淡泊生活、浪漫生活、动感生活……或读书或怀旧或小资或泡吧或健身或旅游或DIY或玩数码或做SOHO一族，总之，让生活充满创意，才能过上有品位的生活。努力吧！

家居颜色，为情调让路/167

灯光营造家庭气氛/171

居室空间，错落有致/173

坐拥书城/174

给音乐半小时/176

该看什么样的影视/179

时下最受欢迎的十大休闲方式/180

巧妙吃喝益心智/184

品位生活：茶酒文化鉴赏/187

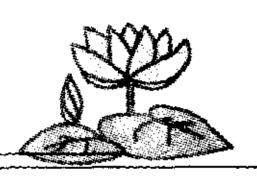
让婚姻充满创意/190

把美丽留住/192

与品位邂逅



原书空白



解剖品位

“品位”在《辞海》中的解释是：“矿石中有用元素或它的化合物含量的百分数。”“品位”的另一种定义为：档次；等第。而时至今日，随着《品位》与《格调》等一系列读物的面市，“品位”成了一种只可意会不可言传的衡量标准，并成为很多人孜孜以求的境界。在他们中间，谁接近了“品位”，谁就获得了人生的最高荣誉。品位究竟是什么样的呢？竟让这么多人魂牵梦萦？本书将要献给大家的就是这一方面解释。

“品位”的另一种定义为档次；等第

泡吧——“品位”在夜幕下摇曳

告别了高科技数字与信息，走出办公大楼，不会拖着一身的倦怠直奔自己的床榻，呼呼睡大觉。很多人不管有事没事，必去泡吧。到酒吧、





咖啡吧还是茶吧，即兴而定。通用的原则是：

• 强调吧的位置。在北京，酒吧要去三里屯，咖啡吧要去繁华街区的星巴克，不过不是像检查卫生或安全防火似的每间店铺都得莅临，而是挑选一些比较有特色的，如能听到印度音乐，能看到尼泊尔纸浆灯罩，以及穿着牛皮鞋的阿富汗女孩子服务的那种连名字都没有的小店。

• 神情要悠闲自然。进门之前，满面疲倦，风尘仆仆；进门后，轻松入座，凝视着酒杯、咖啡杯或是茶杯的眼神要流露出亲切和熟悉。

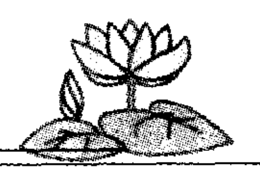
• 要略带淡淡的忧郁，不可趾高气扬，浮华喧嚷，更不可愁眉不展，一副苦大仇深的压抑感。忧郁，需要一定着装的烘托，深色或冷色调的，能使你沾上点贵族气，对异性的吸引指数也会飙升。

• 无论何时，对于酒、咖啡或茶的产地、品质、特性都能说出个大概。

艺术欣赏——品位的核心内涵

看过王家卫的《花样年华》和好莱坞大片《指环王》后，开始关注中东的电影市场，睁开慧眼欣赏来自阿拉伯世界的伊朗影片，在全球化的大背景下认真体会异域风情、异质文化。而且这些影片不应只靠在家里看盗版 VCD 来解决，要去





影院感受环绕立体声。

不对电视剧过分感冒，严格把握与青少年的区别，尤其是《还珠格格》、《流星花园》之类的青春泡沫剧。

对各种风格的音乐情有独钟，从每个月的薪水里专门划出一部分收藏 CD，可以是古典、乡村、摇滚、爵士等方面的，购置一套 Hi-Fi 音响，准确把握当前乐坛的动向。会哼周杰伦的《爱在西元前》、《简单爱》，买他的专辑，但绝不追星，不关心歌手的私人生活，单纯从艺术角度决定个人喜好。

碰上英国皇家话剧团来演出莎士比亚的名剧时，一定抓住难得的机会；无论票价多少，绝对到场观看。观看的过程中，鼓掌的时机要恰当，姿势要优雅。演出结束退场时，做出沉醉其中，久久不愿离去的样子。观赏音乐剧也同样是这种态度。

布置家居时，挂幅油画，也许不是真迹，但画面内容绝对清丽高雅。

艺术欣赏是品位的内涵，需精心磨炼。

走进“e”域——生存方式充满时代感

这是一个靠高科技信息支撑的时代，一个有品位的人要有做 IT 精英的抱负，即使实现不了，



也不气馁，转而安慰自己：玩电脑的目的不一定非当上网站的CEO，或成为高级软件工程师，电脑的意义更多地在于便捷快速的互联网。

交换联系方式除了留下手机、电话外，还会特意强调一下自己的电子邮箱。时刻提醒别人用E-mail保持联络。

要有自己的QQ号，和各种网友聊天，但从不沉迷其中，于是对方的年龄、性别、职业也不再让自己费神。如有可能，也会谈场网恋，为将来的回忆留点故事。

喜欢在网络世界中冲浪，从网上下载资料、听音乐、看电影、炒股、理财、订购商品……充分享受网络的优越性，喊出“e时代”、“网络生存”等口号。

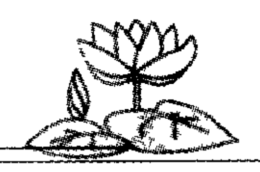
对于网络经济是泡沫经济的言论充耳不闻，始终热爱互联网，成为各论坛的常客，并能时常发表一些颇有影响力的文章

对于网络经济是泡沫经济的言论充耳不闻，始终热爱互联网，成为各论坛的常客，并能时常发表一些颇有影响力的文章。

在互联网上的身份通常是大虾，黑客，SOHO族等。

热衷财经——在金色海洋中游刃有余

关注全球经济涨落，对纳斯达克、道琼斯、恒生、日经这些名词的使用应达到一定的频率，对各国财经状况要如数家珍。可以纵横捭阖地谈



论重大的政治事件，比如“9·11”事件和伊拉克战争对美国经济乃至世界经济造成的影响之类。关注股市动态，出入于交易大厅，但不把发财的希望寄托在股票上。对外声称自己不是大户，进入股市不过是随便玩玩，自己的生活状况不会因为股票的跌浮而有所改变。因为不追逐蝇头小利，所以颇能领略股票带来的生活乐趣，将自己定位为潜力股，以此满足自己的幻想。

擅长个人理财。在不同的银行开不同的账户，房款、电话费、煤气水电费全部从专门的账号支付；替自己买各种保险，人寿、财产、医疗一个都不能少。MBA 或 GMAT 的考试用书、复习资料要有备份，即使从来没去报名参加考试，但金融、财会方面的知识都有一定程度的掌握。研究财经使你的品位在经济方面有了增值的可能。

旅游——为生命增添浪漫

紧张劳碌了一周，遇到双休日，找家野外探险俱乐部去野营；倘若是那种挑战生存极限的，除帐篷、睡袋外只允许带一把刀，一盒火柴，一点干粮的徒步旅游，就更刺激了。遮阳帽、旅游鞋、背包，这些装备一定要专业。出去野营，除非酷热，不要擦防晒霜，皮肤黑点才够健康。在游山玩水的过程中，时刻留意身边形单影只的异



性是否正需要援助。这样的旅游才算得上浪漫。

至于“五一”、“十一”的黄金周，两周前就得选好出游地点、出游路线。如冬天可去海南岛日光浴，夏天可去承德避暑山庄。出发前，从网上查出到目的地的海陆空的最佳路线，通过电话预订好机（车、船）票以及所要下榻的宾馆，一切要进行得从容而有序。

偶尔心血来潮还会去国外走走，感受异域的风情，最好能去欧美转一圈，亲身体会巴黎的夜景。另外，带回的纪念品一定要货真价实。

偶尔心血来潮还会去国外走走，感受异域的风情，最好能去欧美转一圈，亲身体会巴黎的夜景。另外，带回的纪念品一定要货真价实

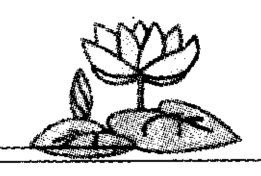
新鲜是品位的内在要求，旅游正好符合。

运动健身——让身体彰显品位

办张 VIP 卡，每周至少光顾一次健身房。在专业教练的指导下练健美，跳操，塑身，减肥。不管是身材多么窈窕的女士，或多么健壮的男士，对自己的身材都要随时保持危机感，一旦自己的体形已经开始有碍观瞻，就要开始锻炼，否则可能会影响自己的生活质量。

打网球时，场地要塑胶的，球服、球鞋要 NIKE 或其他世界知名专业品牌的。球拍用 PRINCE 的。精通比赛规则，ACE 球、破发、占先、抢七等术语解释起来清晰明确，很像是一个专业教练。





偶尔去打打高尔夫球。充分享受阳光、草地、新鲜空气。老鹰球、小鸟球、标准杆这些词语早就耳熟能详。

关心国家体育事业，世界杯来了，不能亲自上场，也会在摇旗呐喊中贡献力量。去酒吧、餐厅，边喝啤酒边评球。当然，事先要对足球的规则和双方球员的基本情况了如指掌。

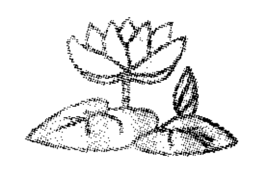
运动给品位注入生命的活力。

阅读——精神食粮营养丰富

经典名著走马观花，了解梗概便可，主要是为了谈论时不会贻笑大方。实际上，正襟危坐地捧着一大本厚书，看着密密麻麻的文字，既影响视力，又弄疼了臂膀，不如看看改编后的影视剧，免得偶然与别人提起曹雪芹或莎士比亚时无从下手，有损中国人的面子。

畅销书，确切地说是声名鹊起的书一定要一探究竟，比如《谁动了我的奶酪》等，深刻领会其中所蕴涵的时代精神，对这些书之所以成名的原因有自己独到的见解，最后以一种理性的口气宣布该书纯属炒作。

至于张爱玲、村上春树等众口相传的著作要仔细品读，比如《倾城之恋》、《挪威的森林》，管它讲什么，读完之后，能揣摩成书时的时代背



景就可以了。书中的精彩情节要记住几段，富有韵味的语句不妨背诵。

杂志也定期翻阅。男士可看《先生》，女士可读《风采》，从中获取最新时尚讯息。

读书直接影响一个人的言谈举止，是一个人内涵的彰显

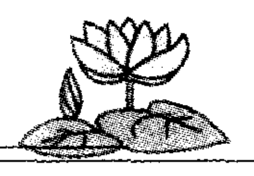
读书直接影响一个人的言谈举止，是一个人内涵的彰显

中西合璧——独特的沟通工具

至少精通一门以上的外语，并在全球化浪潮中学有所用。即便与母语同为汉语的同胞说话，也要觉得交流中存在语意传达上的困难，很多词语甚至句子，不用外语就不能将意思表达到位。比如对外声称自己是某某人的歌迷、影迷或球迷，不会直接说："我是他（她）的……迷"，而应该说："我是他（她）的Fans。"当然，也可以说日语、法语、德语等。听者能否搞清楚这些语言的意思不重要，关键是要让听者知道你有过在伦敦或东京长期居住的经历，或者你的工作是外企白领，能在语言中充分体现中西合璧。

说话的内容浸透了今日生活的理念，翻烂《现代汉语词典》都找不着的词语要不时地蹦出来。比如"丁克"、"朋克"、"愤青"之类。懂得内敛，在任何时候都不会喋喋不休，高谈阔论。惜言如金，静时常思己过，闲谈不论人非，这样





看起来会比较有个性，而且还可以获得“精辟”的评语。

语言是反映品位的一个重要环节，须用心突破。

布置家居——让一景一物充满情调

周围的环境要鸟语花香，让人心情愉悦；周边要么是高等学府，要么是田园风光；铁门边有魁梧的保安，全天候运转的红外线监控器，居住其间不必为自家的安全担忧；道路宽敞，保证私家车出入自如；ISDN或ADSL，能接的一应俱全；网球场、游泳池、超市、诊所应有尽有。

要在最能突出个性、玩出品位的房间装饰上下足工夫。家具要用欧陆风格的，做工考究，样式优美，色调淡雅，清新简约，既有传统的华贵，又具现代时尚。

将DIY的精神充分灌输到家居陈设中，隔三差五地折腾折腾。经常翻阅家居杂志，按照上面传授的经验，结合自己的兴趣品位来拓展一下屋子的空间。先把房间里的东西分类，再精简数量，然后把剩下的物品通过计算体积来找到最恰当的摆放位置。将自然情趣带进居室，比如在客厅挂上常春藤，在卧室摆放山百合等等，以些许微观的点缀显示主人的品位。



“全能专家”——在广博中深度挖掘

知识涉猎面要广，除了自己借以谋生的职业外，还要有自己的特长和精通的领域，比如你在电脑公司工作，和别人谈起哲学来，也可以从中国的先秦讲到古希腊罗马，从孔子讲到亚里士多德。

你也许不是这一领域的专家，但从来不会让人看到你是一个窘迫的外行。网球场上的穿戴从头到脚都要专业；喝酒时白葡萄酒配白肉，红葡萄酒配红肉要专业；发表影评时要专业，谁是第四代，谁是第五代导演要心中有数；客厅里挂着的油画的风格要专业，属于古典主义流派还是现代主义流派要泾渭分明，别人问起来也会说出一些门道；上网聊天所用的语言符号要专业，比如“:)”等。

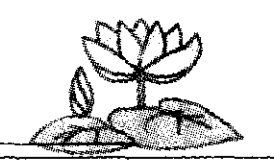
说到底，渊博的知识是品位的底蕴所在，也是最难达到的一个方面。

品位是一个目标，定位多高全在自己，因此，你也许离品位近在咫尺，也许远在天涯。

品位是一个目标，定位多高全在自己。因此，你也许离品位近在咫尺，也许远在天涯

良好的教养是品位的前提

一个人如果没有才华，不会有人怪他，但如



果没有良好的教养，即使他才高八斗、学富五车也不会有人看得起他。因此，良好的教养是品位的前提。良好的教养一般体现在以下十个方面：

● 守时。无论是开会、赴约，有教养的人从不迟到。他们懂得，不管什么原因造成迟到，对其他准时到场的人来说，都是不尊重的表现。

● 谈吐有度。注意从不冒冒失失地打断别人的谈话，总是先听完对方的发言，然后再去反驳或者补充自己的看法和意见，更不会口若悬河滔滔不绝，不给对方发言的机会。

● 态度亲切。懂得尊重别人，在同别人谈话的时候，总是望着对方的眼睛，保持注意力集中，而不是眼神飘乎不定，心不在焉，显得一副无所谓的样子。

● 语言文明。不会有一些污秽的口头禅，不会轻易尖声大喊。

● 合理的语言表达方式。尊重他人的观点和智慧，即使自己不能接受或明确反对，也不会情绪激动地提出尖锐反驳，更不会找第三者说别人坏话，而是冷静地陈述己见，讲清道理，给对方以思考和选择的空间。

● 不自傲。在与人交往相处时，从不凭借自己某一方面的优势，而在别人面前有意表现自己的优越感。

● 恪守承诺。要做到言必行，行必果。即使



遇到某种困难也不要食言。自己承诺过的事，要竭尽全力去完成。恪守诺言是忠于自己的最好体现形式。

●关怀体贴他人。不论何时何地，对妇女、儿童及上了年纪的老人，总是表现出关心并给予最大程度的照顾和方便；当别人的利益和自己利益发生冲突时，能设身处地地为别人着想。

●体贴大度。与人相处胸襟开阔，不斤斤计较、睚眦必报，也不会对别人的一些过失耿耿于怀，无论对方怎么道歉都不肯原谅，更不会嫉贤妒能。

●心地善良，富有同情心。在他人遇到某种不幸时，能尽自己所能给予支持和帮助。

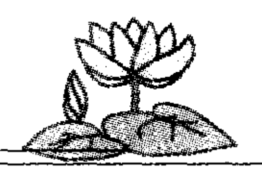
你的修养有多高

想不想知道自己的修养如何，而且不被别人知道呢？那么不妨做一做下面这个简单的自我测试

想不想知道自己的修养如何，而且不被别人知道呢？那么不妨做一做下面这个简单的自我测验。用“是”或“不是”回答下列问题。

●对待售货员或饭店的侍者你能不能像对待朋友那样友善有礼呢？

答案：是。一个富有教养的人，不论在什么



环境里、对什么身份的人，始终都是风度翩翩、彬彬有礼。

● 你是不是经常发脾气？

答案：不是。动不动就发脾气的人修养不会很好。

● 如果有人赞美你，你会不会在谦虚的同时说一声“谢谢”呢？

答案：是。在人际交往中善于接受他人赞美能增加你的个人魅力。

● 当别人处于尴尬境地时，你是不是觉得很好笑？

答案：不是。幸灾乐祸的人修养不会好。

● 你是不是能时常面带微笑？

答案：是。微笑始终是你自己或其他人获得美好心情的敲门砖。

● 你会不会设身处地地去考虑别人的感受？

答案：是。关心体贴别人是一个人高尚和充满魅力的首要条件。

● 在与人交谈过程中，你是不是时常以自己为核心话题？

答案：不是。那些总是围绕自己夸夸其谈的人很少会受到别人的欢迎。

● 你是不是认为举止文雅对一个男子汉无足轻重？

答案：不是。良好的风度和得体的举止是做



人所必需的，而且应该具有的自然的要素。

●跟别人谈话时，你是不是能集中思绪，注意对方？

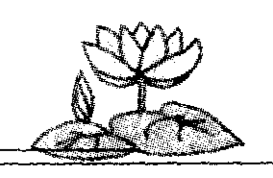
答案：是。尊重别人是使自己得到尊重和受欢迎的前提。

测试完之后，如果结果令你满意，那么不要骄傲；如果不尽人意，也不要灰心，你可以根据这些问题及答案进行自我修炼。

绽放真我风采

一幢幢高楼拔地而起，一条条商业街竞相出现。都市繁华了，人们的心也浮躁了，于是男朋友女朋友换了一个又一个，就是不清楚哪个最爱自己哪个是自己的最爱；工作换了一次又一次，就是不知道哪个自己最喜欢哪个自己最擅长；漂泊的城市变了一个又一个，住所换了一处又一处，就是不知道哪里是自己的归宿哪里是自己真正的家……他们是新潮的都市白领，引领着潮流，却又被潮流拖累。在城市的上空，频繁地变换着季节的颜色，拍打着自由而落寞的翅膀，在没有人的时候洒下两滴孤寂的眼泪。





他们表面上过得很风光也很潇洒，是令人羡慕的一群。较高的收入，较低的工作稳定度，开放、自由、神秘。频繁地变换着工作和异性朋友，又似乎永远都是无牵无挂独来独往……他们近乎疯狂地追求刺激、快乐和成功。暧昧的城市灯光，映着他们激昂情绪下掩不住的疲惫和沧桑的脸。

他们近乎疯狂地追求刺激、快乐和成功，暧昧的城市灯光，映着他们激昂情绪下掩不住的疲惫和沧桑的脸

“为什么不结婚?”这是单身贵族带给很多人的疑问。

“还是不结婚活得轻松。明白地跟对方说自己不打算结婚，这样自己无论做什么都不会有心理负担。不必受人格道德的谴责，无论怎样风流快活也不用担心回家吵架。”

这一群人也是钻石王老五的主要发源地。三十好几，正是男人最有魅力的年龄。他们可说是这个时代里最有价值的一群人。自由、开放却又直接，不矫情、不虚伪，甚至不拒绝“一夜情”，因为率性和某种程度上的成功而有魅力，因为坦率直接而不必背上心灵的枷锁。

然而，走近他们你会发现，倚红偎翠、灯红酒绿的喧哗生活，却掩不住他们心灵的孤单与寂寞；在频繁交友的背后，却是人与人之间心灵无法融入的疏离与隔膜……地铁中一张张一晃而过的脸，说到底只是一朵朵灿烂无比却又脆弱易谢的桃花；在不断地追求高薪频繁换岗的道路上，越来越迷失自己原本拥有的理想和航向；在一步

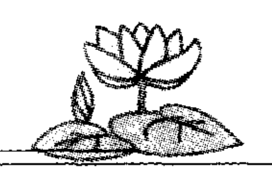


步迈向成功的旅途中，幸福则变得越来越遥不可及。

冰冷的街市，隔断了人与人之间原有的关爱和信任，于是人们都拼命地追求表面的成功，在近似机械化的追求中忘了自己原有的幸福和志向，同时也忘了自己应尽的责任和义务。他们常说“工作的压力太大了，不敢成家，不敢生孩子”。其实，这句话掩饰不了他们逃避责任的胆怯。因为对于绝大多数平凡的百姓来说，他们可算是成功人士。然而在别人眼里很成功的人却无法得到平凡的幸福。

不可否认，他们可能很忙，但真正让他们变得身心疲惫的不是工作本身，而是他们舍不得留下一点时间给父母、孩子以及自己所钟爱的人，而造成的精神空虚；他们的道路只有“奔驰”，却没有风景。他们所享受的异性快餐和文化快餐，说到底，都只是为了麻痹自己。他们太疲惫也太机械了，机械麻木得失去了对生活的感悟、对幸福的敏感和对自己能力和兴趣的轻松把握。这些年我们每个人都经历了巨大的变化，有的人发达了，活得很风光；有的人落败了，活得太平凡……但他们的内心世界却又是另一番景象。

所以，那些汲汲于名利的后来者，首先应该想清楚：内心的宁静，真实的追求，可能比世俗的成功更为重要。因为幸福和快乐，并不都是与



成功成正比的。成功只是结果，快乐却是过程。这个世界总是这样，一山望着另一山高——自己拥有的，从来不懂得珍惜；总觉得只有缺少的，才是最好的。人生苦短，航向难撑！

一个人真正显得高大而美丽的时候，是他勇敢地承担起责任的时候，那种不求万事如意，但求无愧我心的坦荡是任何成功都无法相比的。人的年龄是无法逾越的，该读书的年龄就要认真读书，该结婚生子的时候就要结婚生子。时间是最无情的刀子，我们既不应该预支未来，也不应当逃避事实，那样终究要因愧疚而后悔。

而且，无论何时，成功的永远只能是少数人。一旦你青春已逝而又成功不再，再来重拾昔日丢弃一旁的爱情、家庭和幸福，也只能是物是人非，空悲切！

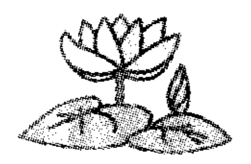
所以说，生活的品质不单单在于物质上的丰厚，更重要的是心灵深处的安宁。

生活的品质不单单在于物质上的丰厚，更重要的是心灵深处的安宁

暗香袭人

几天前和某位男士谈起了莫文尉，我说从一个女人的角度看她实在不好看，真搞不明白为什





么那么多人迷她。但那位男士争辩说，如果单看照片莫文尉确实不够漂亮，但她一旦动起来，全身上下都充满了女人味，仅这一点就让她拥有了魅惑别人的“工具”。但终究什么才算是女人味呢？

首先，无论你是白领还是蓝领，待在闺中也好，初为人妻也罢，作为女人的你，永远不要像男人一样大大咧咧，风风火火。要记住，凡事要张弛有度；矜持，永远是一个女人的最佳法宝。

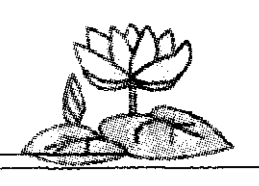
其次，外表漂亮的女人不一定有女人味，有味的女人却一定让人觉得很美。因为她懂得“万绿丛中一点红，动人春色不须多”的原则，具有以少胜多的智慧，凭借一举一动，一言一语，一颦一笑之优势，尽补天生外貌的不足。

再次，我们知道，再名贵的菜，味道鲜美的并不是它本身。譬如，“石斑”和“桂鱼”这类名贵菜，也需在烹调的时候佐以姜葱才能出味！女人也是这样，妆要淡妆，话要少说，笑要恬淡，爱要执著。无论何时何地，都要好好地“烹饪”自己，使自己暗香浮动，以“味”赢人。

最后，有味道的女人并不追求前卫的服饰，因为她们清楚古怪的服装并不能增添自己的女人味。

另外，女人味也不能用金钱来衡量。有些女人铜臭有余而情调不足，显得索然无味。



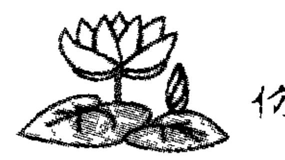


生活当然需要万花筒，在气质上、精神上“有味道”的女人应该是最受人欢迎的一群。所谓“味道”，确切地说应该是一种人格，一种文化修养，一种美好情趣的外在表现。“味道”是一种内在的品质，以形式为长。总是散发着淡淡的香气，悠远绵长，回味无穷。譬如说，女人爱美，就是有“味道”的一个重要体现。虽然说“爱美之心，人皆有之”，但若不能恰到好处地表现，就会让人觉得滑稽可笑。就说化妆吧，有“味道”的女人就懂得什么时候该画“淡妆”，什么时候该画“浓妆”，她掌握着“相宜”的尺度，因此显得优雅得体。而无“味道”的女人，尽管抹了一脸高档的化妆品，全身上下珠光宝气，却让人觉得浮浅，庸俗不堪。其实，“恰到好处”正是这“味道”之真谛。

生活当然需要万花筒，在气质上、精神上“有味道”的女人应该是最受人欢迎的一群

培根说：“美不在颜色艳丽而在面目端正，又不尽在面目端正，而又在举止合度。”生活中，常见这样的女人，天生相貌无可挑剔，可以说是天生丽质，令人羡慕。然而遗憾的是，她善于摇唇鼓舌、搬弄是非，人群中传东道西永无倦色，好像博学多才，实则冥顽不灵。这种“三八”女再漂亮也不会拥有女人味的。此类女人没有“味道”是因为其德行实在让人不敢恭维。

还有一类女人只知穿衣吃饭，不闻知识，不问文化，不去思考，终日为生计忙碌，虽不乏贤



良淑德，甚至可以称做富有牺牲精神，但总让人觉得有些缺憾。

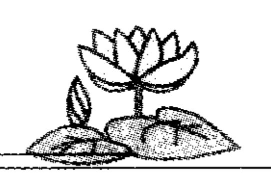
这类女人不能说她没有女人味，只能说她的“味道”不足。因为“味道”还深含于文化情趣之中。只有那些貌压群芳而学富五车，且为人谦和、聪明伶俐的女人才可称得上“味道”十足。

由此分析，“味道”又蕴于德才之间。作家刘心武曾提出一种“富心”说，即“社会应在物质文明进步的同时，构建起新的精神文明，而个人富身的同时，亦应力求富心”。而本文所说的“味道”，正是强调“富心”之后的内容物。当然，若能秀外慧中，那味道就近乎完美了。

女人味，如果让你真正说出其内涵，大多又很难说清楚。而说不清，正是女人的娴静之味、淑然之气也。

温柔是一种美丽

温柔是一阵暖风，拂过人们的心田，抚平旧日的伤痛；温柔是一滴甘甜的雨露，滋润那荒芜的家园。新生的婴儿，渴望母亲温柔的亲吻，男人疲惫时渴望爱人温柔的拥抱。



平平常常的日子，懂得温柔，日子便过得有滋有味；复杂艰难的工作事业，学会温柔，按部就班的工作便增添了不少新的创意。

温柔是一种境界。走近温柔，你便能体会到那种袅袅婷婷的曼妙。

温柔是一种境界。走近温柔，你便能体会到那种袅袅婷婷的曼妙

温柔是多情的手，能让人感觉到阳光雨露般的舒适。

上班，工作，休息，吃饭，一言一行，一颦一笑，一举手一抬头……温柔会使你全身上下充满风情。

温柔是一种社会的折射。

于人，温柔能折射出一个人的品德修养，兴趣情调；于社会，温柔能折射出一个社会的风土人情、文明程度。

一个正常的、健康的人，温柔在他身上魅力无限。

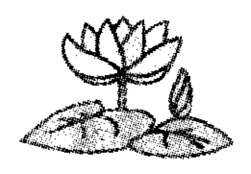
一个良好的、适意的生活环境，温柔自始至终贯穿其中。

一个缺少温柔的社会必然会趋向混乱、动荡和不安。

一个民族缺乏温柔，那么这个民族便是野蛮的民族。

恋人的温柔如烟似雾，有一份朦胧，有一份浪漫。恋人的温柔又若甘甜的催化剂，催促着爱情的花朵早日瓜熟蒂落。夫妻的温柔像春天里的





细雨，“随风潜入夜，润物细无声”，为生活平添几分乐趣和明净。夫妻的温柔又若夜空里的繁星，让婚姻充满创意，充满诗意。朋友的温柔是智慧的馈赠，会在困境里给你白云飘过蓝天的怡然，得意时流露出成功的洒脱与飘逸……

温柔的女人，可使美丽纯洁变得高雅又平易近人。

温柔的男人，可使刚毅俊朗变得亲切又潇洒风流。

温柔如风，可吹走心绪上的烦恼与忧愁。温柔似雨，可滋润心田上的干渴，清洗岁月留下的浮尘。温柔像虹，能让失意落魄者重新对未来充满希望。温柔也似利剑，剽悍粗犷。

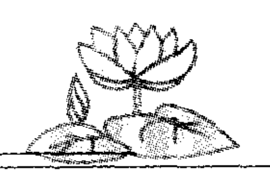
温柔是一种美丽，应学会欣赏。

自然界中，花鸟鱼虫有温柔；风云日月有温柔；山也温柔，水也温柔……

温柔是一种艺术。学会在纷繁琐事中寻找温柔，在轻松自由、欢乐幸福时拥抱、表现温柔，在柳暗花明时奉献温柔，在逆境中创造温柔，这是一种令人崇敬的气质与人格。

在传统观念里，“温柔”只为女人所有，男人都不屑于或耻于温柔，他们着力做出力转乾坤、气吞山河状，拼命提升阳刚之气，处心积虑塑造一个深沉、刚毅、冷峻、丝毫不沾阴柔之气的男子汉形象。他们活得很累，但他们并不后悔，因

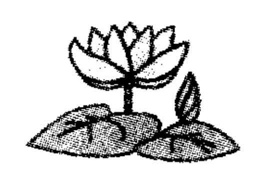




为有很多女孩子用崇拜的眼神仰视这个形象，并以此来丈量一个个“大丈夫”。日本那位冷面影星高仓健，不但成了众多女孩的偶像，还成了许多女孩的梦中情人，这就是一个最好的佐证。

然而，偶像与丈夫完全是两回事，因为最初吸引他们在一起的也许是他们之间不同的东西，但最后维持他们在一起的绝对是他们之间相同的东西。男人大大咧咧，在女孩眼里是潇洒是风度，在与他结了婚的女人眼里却是难以容忍的坏毛病。男人面孔冷峻不苟言笑，在女孩眼里是深沉是成熟，而与他结了婚的女人却感到沉闷和压抑。男人逞强好斗，在女孩眼里是勇猛是自信，而在与他结了婚的女人眼里是没涵养没气量。男人不体贴，在女孩眼里是木讷是迂腐，而在与他结了婚的女人眼里却是无法原谅的自私。

结过婚的女人会说，真正的男人应该是既有阳刚之气又不乏温柔的男人。没有哪个女人能容忍自己生病了丈夫不管不问；没有哪个女人做家务累弯了腰而对丈夫跷着腿看电视却毫无怨言。综观一桩桩离婚案，那些要冲出围城的女人大都是因为不堪忍受男人的冷漠与自私，她们对温柔都有着强烈的渴望。这是对女人的嘲弄——迫使自己不顾一切冲出围城的恰恰是自己当初疯狂迷恋的人，这也是对男人的忠告——没有温柔的男人不可能长久拥有一个女人的心。



然而，让男女老少都渴望的温柔到底为何物？若问男人，男人会重复祖父的话：温柔似水。可是“水”的存在形式也是多姿多彩的：既有潺潺的溪水，平静的湖水，也有滔滔的江水，咆哮的海水。男人到底喜欢什么样的女人？也许，男人会说哪种都喜欢，他们喜欢溪水的纯朴，湖水的恬静，也想要点江水的气度，海水的胸襟。可是如果去问女人，她们对“温柔”一词却似乎都没有明确的定义。然而，每个女人心里又都有一把标尺，不过是只可意会，不可言传罢了。

女人对“温柔”一词却似乎没有明确的定义。然而，每个女人心里又都有一把标尺，只不过是只可意会，不可言传罢了

感受小资

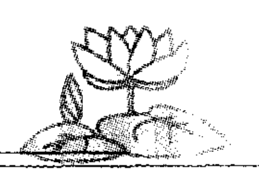
一提起小资，人们很容易就想到“白领丽人”。其实，她们只能算小资群体的半边天。如今男性小资异军突起，大有后来者居上之势。然而，无论是男性还是女性，之所以称为小资，是因为他们身上有其共同的特性。

一提起小资，人们很容易就想到“白领丽人”。其实，她们只能算小资群体的半边天。如今男性小资异军突起，大有后来者居上之势

男性小资

(1) 全身上下洋溢着男士香水的味道，比如





adidas 的运动香水等。同时，他们还会强调，他们的香水大都是朋友送的，很少是自己买的。

(2) 拥有几套宽松的睡袍。起床后，第一件事情是拉开窗帘，不管背后有没有不宜见人的场景。无论当天的工作内容是什么，都一定要说：新的起点，新的征程。

(3) 每天洗头洗澡。尽量用张德培推荐的飘柔洗发水和强生沐浴露，并且是早上起床后洗。晚上洗澡已属老土的做法。

(4) 早餐可以在家吃。早餐内容既不是果酱面包，也不是包子稀饭，而是中西合璧的牛奶煎蛋（没有平底锅可以用炒锅煎个荷包蛋），而且一定会从信箱里拿出报纸边吃边看。

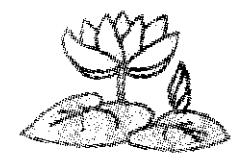
(5) 除了谈判以外，不穿成套的西装。休闲的西装下要配颜色不同的裤子。要点是袜子要好，比如 Esprit 里 99 元一双的那种。

(6) 上班要打的，至少也要坐地铁，不能挤公交车。因为只有先找到好的安身之地才能够举止从容，才能避免挤公共汽车的尴尬。

(7) 吃饭娱乐后向服务人员要发票不能说回去报销，而要说：我每个月的消费额度，不用白不用。

(8) 不在公共场合上网聊天，不用 ICQ，有人问起就说自己上网只看新闻和炒股。通讯录上的网友可以跟人解释说是在论坛发表言论的时候





仰慕者给留的。

(9) 叫自己的母亲 mommy，叫陌生的女士为 lady。

(10) 旅游不去新马泰要去欧洲，买回来的当地艺术品确保不是赝品。

女性小资

(1) 随身携带湿纸巾，或者是有花边的，绣有自己缩写名字的质地优良的手绢（后一种方法比较奢侈，建议有意献身商业的女士考虑开个专门的手绢专卖店，市场潜力较大)。

(2) 家里有较大的浴缸和高档的洗浴用品。每天下班后第一件事情就是沐浴，在音乐的环绕中洗泡泡浴。

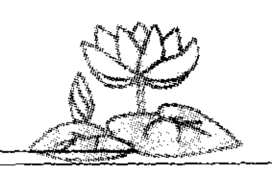
(3) 早餐往往很简单，一般是一杯果汁，一片火腿。化妆时间是用餐时间的 2~3 倍。

(4) 单身独居，或者和一个陌生男性合租一套公寓，但没有任何暧昧关系。注意：是公寓不是公房，即使住在火柴盒一样大小的公房里也要说那是一处地处闹市的小公寓房。

(5) 喜欢看王家卫的《花样年华》，经常翻阅时尚杂志。

(6) 不用国产的化妆品，但要绝对产于亚洲，一般会告诉别人日本和韩国的粉比较适合东方人





的肤色。谈到CD、LANCOME什么欧美品牌，可以理直气壮地说：我用过，但是不适合我。

（7）至少能精通一门外语，上网的时候用ICQ和所有非中国籍男子聊天。

（8）冬天不穿厚厚的毛衣裤，而穿裙子和短袖毛衣，在无形中宣告世人：我在有空调的办公室上班，是标准小资。

（9）手机总是最新款的。然后把它挂在脖子上招摇过市（也有含蓄地放在包内插上耳机再用的，此为更上一层楼者，懂得欲显故隐）。

（10）看《时尚》、《ELLE》等纸张比内容还精美的杂志，从中寻找自己想要的信息，并不怎么关心政治。

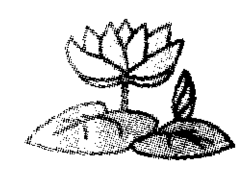
小资们穿街过巷，构筑着城市的一道道风景。他们能赚钱，也会花钱，所以，他们的日子过得滋润而充满情调。至少，他们的生活算是品位的生活的一种吧！

给品位一个理由

长一张娃娃脸，一副清秀书生模样的男人，虽然说不上帅，更谈不上酷，可也当得上少女或

长一张娃娃脸，一副清秀书生模样的男人，虽然说不上帅，更谈不上酷，可也当得上少女或阿姐的杀手





阿姐的杀手。而这一切说穿了就是他具有了除了外貌之外的独到的魅力特质。

男人对自己的外表形象没有像女人那么重视，但这并不代表男人的外表不重要，尤其是和别人初次见面的时候，外在形象的好坏将会对其整体形象产生很大的影响，将它比喻成一件礼品的包装，是最恰当不过的了。我们收到一份包装精美的礼物，第一眼往往是被这份礼物的包装所吸引。同样，当你进入一家新公司面试、第一次与网友见面、初次拜访客户时，一身得体的装束一定会为你拿下近五成的影响力。

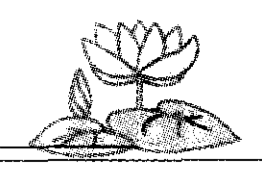
至于言行举止则要靠平时的修养了，不要看起来像人才，动起来像蠢才

不过千万不要偷工减料，如果只做了表面工作而忽视了细节，将会给你带来很多不必要的烦恼。

在你的衣着被从头到尾打量过之后，接着就是坐下来面对面的谈话。你知道此刻令人觉得尴尬的情况是什么吗？“天呀！他有口臭！”或是“好刺鼻的香水味”，“全身的烟臭味”……人类除了感冒鼻塞时，对气味的敏感度是相当高的，它能直接影响一个人的情绪。以上这些自己最不易察觉的毛病，对于初次与你见面的人来讲却是相当重要的，想想近距离与一个满嘴口臭的人谈生意或谈情说爱，将会是一番怎样的感受？

至于言行举止则要靠平时的修养了，不要看





起来像人才，动起来像蠢才。

说话固然要有内涵，无论何时都不要以自己为核心滔滔不绝，也不要说一些不着边际的废话。与人面对面时，你脸部的表情、讲话音量、肢体动作等，都传达着你的个人魅力。一个男人讲话声音柔弱、愁眉不展，或是不自觉的夸张、比手划脚，这些状况都会让你的个人魅力打折扣。要找出自己的毛病，不断提升完美度，方法就是端坐或站在镜子前，将自己分成两个人，一个是表演者，一个是观众，可能的话可把自己平日的行为举止录下来，这样你或许会发现许多你平时不注意的细节，包括衣着的搭配等，它们可能会摧毁你这张天生俊秀的脸孔，你的魅力都可能会被这些小细节所抹煞。

当然，每一个人的天生容貌及从小潜移默化养成的生活习惯是最为自然的魅力，但并不是每个人都天生拥有一副好身材或是俊美脸庞，而那种先天不近人意，后天又有失调教的懒男人就真是有点糟糕了！看看那些红极一时的名星或是风流倜傥的政商名流，无论从报纸、电视、广播等媒体，其所传送给我们的都是包装作秀。至于这些人回到家后的表现如何，大概只有他们亲近的人才知道了。

谁与品位无缘

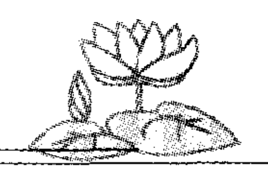
开门见山，先声明一点，标题里所描述的男女，不是指那些相貌上缺乏视觉美的男女，而是指那些行为上不甚美观的人群。

与品位无缘的女人

●在拥挤的公共汽车上，一手抓两个吊环的女人，而且放眼望去星星点点的鲜红一片，那是女人涂指甲的杰作，可是在你定睛一看的时候，会发现10只手指上就有8只指甲油斑驳脱落。

●从后面望去，是一个婀娜多姿，令人浮想联翩的背影，这个背影来自一个穿着吊带裙的女人，你的目光也因此被紧紧吸引住；可随即又看到那两条吊带边上又挤出两条细细的胸衣带，四带并列。顿时，那个原本美妙的背影就马上变得模糊起来。

●不爱卫生的女人，每天蓬头逅面，懒懒散散，提不起一点精神。在穿着背心裙，扬手取高处的东西时，露出三天前刚剃过腋毛，此时已硬



茬初长的腋窝，使那个迷人的陷阱就像一个隔夜未刮的胡须的男人的脸。

● 穿着睡衣、趿拉着拖鞋跑上街买早餐、买报纸的女人。

● 涂着超出嘴唇范围的劣质口红，在马路上遇见熟人咧嘴一笑时，白色的牙上也是鲜红一片的女人。

● 一周不洗头，却用丝巾包起来扮新潮，丝巾滑落，带下大片头皮屑的女人。

● 在公共汽车上大呼小叫让孩子抢座位，在公共场合撒野骂街的女人。

● 用劣质化妆品，并且涂得面如白壁，并在每次约会都以化妆为理由而迟到一个小时以上的女人。

● 永远把男人看做自动提款机的女人。

与品位无缘的女人：永远把男人看做自动提款机的女人

● 做什么事之前都要盘算一下是否对自己有利的女人。

● 以抽烟、喝酒、打麻将为全部业余生活的女人。

与品位无缘的男人

● 凭借自己天生的小白脸而沾沾自喜，并以此混饭吃的男人。

● 借酒装疯揩油，爱占小便宜的男人。

● 毫无绅士风度，与妇女儿童抢一个公共汽车座位的男人。





●谎话连篇，没有朋友的男人。

●在马路上和女人破口对骂，打女人的男人。

●知道一点秘密就四处宣扬，背信弃义出卖朋友的男人。

与品位无缘的男人：整天把仁义道德挂在嘴边的男人

●整天把仁义道德挂在嘴边的男人。

●斤斤计较，离婚时会跟前妻抢家中一套沙发的男人。

无品位无人缘的女人和男人还有很多种，这里就不一一列举了，因为本书的主旨在于为大家提供一些品位的典范，而不是批评。因此，对那些不美好的行为举止只是点到为止，希望读者朋友有则改之，无则加勉！

形象与品位



原书空白



女性套装：无言的诱惑

“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”。被花花绿绿的时装淹没了多年的套装终又凭借其雄厚的实力卷土重来，纷纷亮相于各大商场，唤醒了沉睡许久的女人内心深处的欲望。经历了二十世纪末的粉红小女人风潮后，人们终于发现，没有比成熟而优雅的外衣能使女人变得更美的了。她们放弃了曾经留恋的天真的“女孩子”情结，而是坚持自信、理智、独立的自己，让潮流重新回到优雅的成熟女人身上。一套具有内在语言的套装无声地宣告着对女人的诱惑。只要穿着得法，套装还能大大提升你的自信心、吸引力，还有女人味。

一套具有内在语言的套装无声地宣告着女人的诱惑

新套装三大优势

优势一：“套中人”一改二十世纪80年代那



种极度夸张的女强人形象，成为新世纪时装界大力渲染的时尚形象，使穿上它的女人更富于端庄、亲切的女人味。

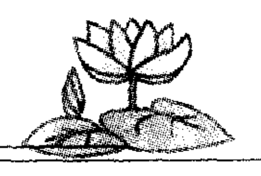
优势二：套装永远是职业女性的最佳选择，它让人显得整洁庄重、精神焕发，时时刻刻提升你的自信。

优势三：现代生活节奏飞快，每天忙忙碌碌，套装不仅美观大方，而且穿着简单方便，能节省时间。

让衣橱变得简洁而高效

新式女性套装又回到最初讲究造型和剪裁上来的时代。来自意大利的世界知名品牌凯撒，在2001年春夏推出一系列高搭配度的套装，让女人的衣橱变得空前简洁而高效。两件式、三件式的套装品类繁多，同时与国际潮流完美接轨。它主张“自由组合”的观念，每组设计都包括长、短外套、背心、连衣裙、中裙和长裤。这些套装在设计上巧妙的内在联系使搭配成为一件易行而有趣的事。如果你拥有两三套这样的套装，再加上几件不同的衬衫、几条丝巾，就能在保持庄重整洁、容光焕发的形象的同时，增加一丝变幻莫测的神秘感，让办公室里的你变得优雅而富于韵味。同时，加入莱卡等新元素的面料富于弹性，能更





好地“掩护”和突出女性身材，令穿者在展示自己最好一面的同时，又能对自己身材产生一种从未有过的满足感。在这里，传统变成了经典，规范变成了由内而外的创新，高搭配度令个性空间无限扩大。

套装搭配秘诀

● 套装是最能让人一眼就看穿的衣服，好一点的套装往往价格惊人，然而投资在一套优质套装上也还是物有所值的。廉价的套装虽然款式还可以，但它的材质、工艺、细节等内在品质必定大打折扣，买的没有卖的精，便宜的套装一定容易走形，穿这样的套装是让人一眼就看穿你的面子的。多花钱买一套优质套装，选择经典的款式、适合自己的色彩，一般至少可以穿三年而不过时。而如果你买便宜的套装，三年估计三套也不够，计算一下每次穿着的花费，哪一种更值呢?

● 套装具有优雅、大气、穿着简便的优点，但往往缺乏一些灵气与活力。为了提高套装的灵活度，可以多在里面变变花样。比如，一件品质精良的针织无袖背心、一条色彩鲜艳的丝巾、一件荷叶边的衬衫，都能为套装增添“内秀”，让搭配更上一层楼。

● 善于把套装“拆开”的人可以大大提高自



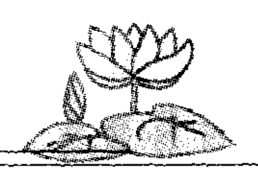
己灵活多变的形象。比如，用套装上衣搭配一条同色系或者黑色等百搭色的中裙，套装的裙子或长裤则搭配无袖背心，再加上一条披肩。这样既可以稳坐办公室，也可以去开Party，无论在哪儿都不会有失体面。

在高科技时代里，人们都在朝中性发展，这里呼唤职业女性用套装套牢自己的女人味。

旗袍女人：摇曳着的风情

经典太少的社会里，就需要经典点缀，女人味十足的旗袍，便成了女性婉约风韵的表征

一部经典的影片总能带来连锁的社会效应。《花样年华》也不例外，张曼玉在剧中的一套套经典旗袍，十分贴切地展现了东方女性的曼妙。经典太少的社会里，就需要经典点缀，女人味十足的旗袍，便成了女性婉约风韵的表征。在我小的时候，旗袍还被认为是国民党官太太才穿的衣服，受这一观念的影响，身边很少能看见穿旗袍的女人，只有在屏幕上才能看见女人们穿着雅致的旗袍走来走去，而且多是专政的对象才穿，什么蝴蝶迷、女特务，反正不是些好女人。可是旗袍装点出的风情却成了每一个女人的梦想，她们都希望自己能像影视里的旗袍女人那样风姿绰约，经典别致，妩媚婀娜……



到了二十世纪80年代末，服装市场逐渐走向繁荣，但服装加工店中很少有人能做旗袍的。前一段时间，姐姐在一家不起眼的店里见到了一件孔雀蓝的毛织旗袍，她欣喜若狂，毫不犹豫就买了下来，毕竟美的诱惑是很难抵挡的。这件旗袍很像一件桶子裙，从上到下，直直的，没有形状，但它弹性大，基本上是贴身随体的。穿上之后，特色就出来了，它紧紧地包着身体的曲线，让人感觉像没有穿衣服。姐姐实在压抑不住飞扬了好久的欲望，终于做出令我吃惊的举动——穿上了这件旗袍，毕竟这不是皇帝的新装，是美的张扬。

姐姐属于很有品位的那种女人，懂得如何修饰自己，她刻意加了一条宽宽的黑色辫状腰带，脖子上戴了一条白色的珍珠项链，脚上穿上一双绣着黑色花卉的深咖啡色绒面半高跟鞋。还是不化妆，素面朝天。不过说实话，真的有点像是国民党官太太了，是年龄？是风韵？还是……

当姐姐走出家门，行走在路上时，阳光照在她身上，她的眉宇间充满了神采。我和姐姐生活了这么多年，第一次觉得她这么有味道。一路走来她吸引了无数的目光，我知道那是欣赏美的愉悦，从姐姐的表情来看，我知道她也感觉到了。

姐姐告诉我，她一进单位，同事刚要打招呼，却张大嘴愣住了，用难以置信的眼神看着姐姐，上下打量，哈啦了几句，直到姐姐走进了办公室





的门，她还在那里站着没回过神来。没过两天，办公室的女人们把旗袍穿成一片了——旗袍女人永远是一道亮丽的风景线！

只有经历过，人才有体会。只有对美不断追求，不断突破自己，才能有新的人生感悟

只有经历过，人才有体会。只有对美不断追求，不断突破自己，才能有新的人生感悟。生活越厚重越提纯，越会珍惜生命。蓦然回首，韶华已逝。虽然每一个年龄都有每一个年龄的风采，不同季节开不同的花，但那只是常规而已。常规属于大家的，每个人还应该有自己的东西。

“秀外必先慧中”，可现实中的女人内涵和外延往往并不一致，这一点令人遗憾。特别是那些所谓的靓女、才女，不能内外兼治，真的很替她们惋惜。所以提高自己的心智和知识结构，做一个魅力的美丽女人很重要。预则立，不预则废。放飞自己，活出自己的风采。

八面玲珑的丝巾

在装饰品领域，丝巾是最具有女人味的，一如领带之于男人，丝巾充满着女性特有的别致与风情。虽然只是小小一块布，丝巾点缀出来的效果却可用“万绿丛中一点红”来形容，它能使整





个人就因它而充满了神采。面对时代与科技的进步，丝巾美学也有了新的风貌，以披肩、围巾、领巾等多种形式现身，丰富了时尚衣着。

丝巾就像魔术师手中的手帕，可以不断花样翻新，不仅可以塑造个人独特形象，还能节省置装预算。翻翻衣橱，有各种色系款式衬衫、西装、套装的你，为什么不多买几条丝巾呢？

丝巾的艺术价值可与宝石及绘画相媲美。但是如果仅仅重视其单独观赏效果的话，也仅仅是一块漂亮的布而已。只有将其与一定的服装巧妙搭配，才能充分调动丝巾灵动的效果，发挥画龙点睛的作用。同一款丝巾的不同系法可以产生不同的佩戴效果，帮助你尽情挥洒女性的魅力。

如何挑选出一条适合自己又出色的丝巾呢？

当你被货架上一条漂亮的丝巾吸引时，首先要做的是将其贴近脸部，看一看与脸色是否相配。如果与脸色不配，不要痛心，立即舍弃。需要注意的是，有些丝巾的色彩设计虽然无懈可击，但与自己喜爱而适合的颜色之间还存在着一定的差别。在这种情况下，你可将各种颜色作一下比较，再从远处照镜子，确认与体形及服装整体搭配的效果。后背效果和侧面效果也不能忽视。之后再将丝巾按平时常用的系法进行试戴，这样就可知道这种图案所表现出的风格和效果了。

不管这条丝巾看起来怎样的迷人，如果与服

装不相配，也只会白白浪费你的钱财。要明确自己的目的：如是想与办公室着装相配，还是要在晚宴上一展风采。如果有足够的挑选余地，还可考虑与头发颜色、口红颜色或提包等小饰物的配合。

当你的丝巾搭配能够让自己满意时，一定要充满自信，完全不必顾虑太多。只要你已经花费心思进行搭配，即使有小小的失误，别人也会认为是你的个性所在。

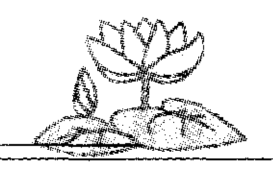
女人三十，从“头”做起

男人三十岁以后才是生命中最有魅力的时期，那种成熟稳重，以及淡淡的烟草味道吸引着无数少女。而女人步入三十岁后，也许是为了家庭，或许是为了事业，而剪断了少女时瀑布般的长发。

要成功营造年轻漂亮的短发形象，一定要把发际和两侧的头发留有足够的长度才行，而且要使整体头发产生容量感

“剪短发舒服”，有些三十多岁的女人如是说。但简易的短发也是造成老态的原因。其实，如果用心你会发现，短发发型可根据发际和两侧头发长度微妙的不同使形象发生很大的变化。

要成功营造年轻漂亮的短发形象，一定要把发际和两侧的头发留有足够的长度才行，而且要



使整体头发产生容量感。

变化1：反翘发梢型

如果把发梢烫成反翘形状，简单短发就会变成女人味十足的发型，看起来年轻时尚。洗完头发后最好拿吹风机往外吹一下，完成后用手梳理一下，然后在手上擦上发乳，再紧紧抓一下发梢就可以了。

变化2：自然飘逸型

选择适合自己发质的洗发水，确保头发的营养，利用吹风机制造直板头发的质感，头发蓬松，看起来很轻盈，可以增加一个人的活力。用滚梳内滚吹干头发，用手向后梳理发流。在制造自然发流时，不要用梳子而是用手来完成，这样能给人一种轻快活泼的感觉。

变化3：干净利索型

职业女人要以干练著称，发型要与职业套装相匹配，利用较长的侧发做成职业发型。该发型的重点是头路和侧发。在侧发上抹少许发蜡，放耳后即可。整个发型显得非常利索干净。



变化4：华贵女人味的晚宴发型

Party上的女士争芳斗妍，摇曳多姿，短发女士如何才能脱颖而出呢？将发梢固定在较高的位置，突出脸部的生动。束发要注意头顶部分的头发保持蓬松。所有头发往后梳在脑后较高的位置束起来，发梢倒立。

最后头发两侧抹上发蜡，随意而漂亮的盘发就完成了。

对于一个三十多岁的女人来说，要想美丽，一定要从“头”做起

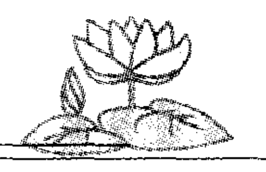
发型要点是“侧面要干净紧贴，发梢要蓬松”。

头发生长在人体的最高位置，也是人体最富于变化的部分。长发温柔，短发活泼。一个女人如果经常改变发型，就能增加自己的神秘感。因此，对于一个三十多岁的女人来说，要想美丽，一定要从“头”做起。

观男性穿衣

选件适合自己的衬衫

衬衫一般是穿在外套里面，只露出衣领部分，然而，就是这一小部分却既可能画龙点睛，也可



能画蛇添足。因此，选择衬衫首先要选择适合自己的领型。

领型通常决定一件衬衫的款式。那种领子上有领扣及带有花饰的款式通常是最轻松随意的，搭配休闲外套或运动外套最为适合。而正式上班穿的衬衫通常需要一个熨烫得平板挺直的翻领，或是较宽的领口。欧式衬衫的领款长且平整，是设计最为完美的款式，而宽领搭配大领结也是很得体的穿法，如英格兰的温莎衬衫。

体型是在购买衬衫时需要考虑的另一个重要因素。人的体型事实上是随时都在改变的，也许自上次买衬衫至今，你的体型已经改变，已经不适合原来的尺寸了。所以建议您在选购衬衫时，别忘了最好再重量一下身体的尺寸。这样会比较妥当。衬衫的领口最好要比真正的尺寸稍大，这样会比较舒适，否则穿起来会有窒息的感觉。对领口而言，事实上是宁松勿紧的。

至于衬衫的袖子长度，应该要让四分之一长的袖口保持在配装外套之外，也就是要露出约一厘米长度的袖口。这是不能马虎的，因为衬衫的袖口在外留得太长，或是根本没留，无论你穿得多么得体都会给人一种不完美的感觉。通常纯棉材质的衬衫比较容易起皱褶，所以在选购时要特别留意清洗的方式，千万不要花钱买了昂贵的衬衫，才洗一次，衣服就缩水或是领口变小了。至

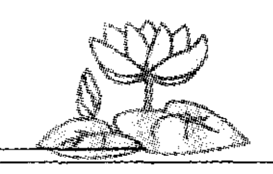
于纺织材质或合成材质是好或不好也没有一定的标准来判断，而需要考虑穿着的季节气候、工作形态、生活习惯以及个人需求等因素，来选择一件最适合自己的衬衫。

与昨天一脉相承

今昔对比，你会发现二十世纪50年代是一个绅士盛行的时代。在那个背景下的男人具有一股难以抗拒的魅力。虽然当时男人的华服与今天男装市场比简直是小巫见大巫，但是那简洁的用色与线条，却让那个时代的男人显得格外有韵味，也不必为了露胸肌腹肌而苦跑健身房。一件轮廓鲜明的西装外套，永不褪色的白色衬衫，裤脚略宽的打褶裤，再配上一双系鞋带的休闲便鞋，这就是50年代优雅男人的典型风貌与穿衣搭配。上班时拎着一只皮质公事包，不慌不忙地在街上穿梭，他们成了后来许多男士效仿的楷模。

二十世纪50年代的优雅风韵，主要得益于第二次世界大战后经济的快速复苏。当时男装的流行带有明显的学院气息，男装并未因为女装的浮华绚丽而随之起舞，反倒是透露着一股浓厚的人文气息。50年代优雅男人服装的剪裁风格，在2002年秋冬季，一些国际品牌所发表的一系列服装中仍隐约可见：干净不累赘的线条，勾勒出男





人稳重、大方、得体的形象。

男人的形象应该是简洁鲜明的，因此，选择米色、棕色及灰色调最为合适。白衬衫是永远的流行，与男士西装的搭配，两者相互辉映。而西装外套的剪裁重点在于合体却不紧身。对于习惯穿着全套西装皆为同一色系、同一面料的男士而言，灰色是最为常见的基本色，Armani、Cerruit等品牌都有这样的设计。如果你喜欢穿着不成套的西装，那么黑色西裤是最适合用来与卡其色、米色西装搭配的必备单品。

男人的形象应该是简洁鲜明的，因此，选择米色、棕色及灰色调最为适合

裤子宽松得体

正式的男装不会刻意去强化男人的肌肉感，所以在西裤的剪裁上，就给了男人双腿较为轻松的伸展空间。略宽的裤管让男人在走路时，若隐若现地展示了男性的优雅。质料较为柔软的西装料子，甚至能在秋风吹袭时，透露出些许飘逸感呢！

合理选择配件

领带是男士西装必不可少的搭配。时下流行领带的最大特色在于窄幅的设计，颜色上则是简洁不花哨的素面。一双复古款式的鞋，系鞋带的



款式更能显出整体感。配戴眼镜的朋友，可以考虑学生风味浓厚的方型镜面，并采用黑边塑胶框架的样式。向来在学院风格有出色表现的HUGO BOSS，现在又推出用大量徽章做点缀的设计。无论是LOGO的领带还是西装，或是近似制服的样式，会搭配的人都能让它们为自己平添一种高贵脱俗的气质。

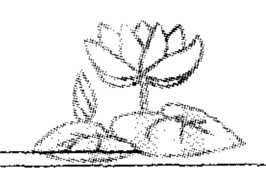
整理男人的衣橱

会搭配的男士搭配出了风采，不会搭配的男士搭配出了狼狈……因此，你有必要知道衣橱必备的十大经典元素

男装不似女装般新款频出，色彩各异。纵使一个男人风流倜傥，神采飞扬，却始终对一些元素不舍不弃，而他们的万变之源也正是得益于这些元素的不同搭配。会搭配的男士搭配出了风采，不会搭配的男士搭配出了狼狈。下面我们将为男士的衣橱设计十大经典元素，并一一指出它们的必要性。有它们在，留给你的工作就只剩下搭配了。万一你的衣橱里少了这部分，那你可要快一点将它们补齐，要知道它们都是经典的，少了哪一个都不会达到完美的效果。

第一元素：白色衬衫

再没有什么颜色比白色的适应性更强了。二



十世纪70年代，盛极一时的蓝色淹没了中国大陆。时间是最公正的裁判官。在如今的社会里，时装元素已呈百花齐放之态，然而占比率最大的还是白衬衫，只因其最易搭配、最有味道，而成了第一元素。说它最易搭配，没有人会有异议。说它最有味道，恐怕有人会心存疑虑，但是循着最简单亦最经典的理论，你会发现这一说法的真谛。

第二元素：黑色西裤

黑白搭配永远是最协调的，黑色西裤如同白衬衫一样，扮演的是平实却非常重要的角色。黑色西裤配什么颜色的上装都不会让人觉得不和谐。相反它会把整个形象衬托得更加鲜明。如果配白色，会显干净；如果配红色，会显活跃。而且黑色耐脏，不用担心一不留神会留下痕迹，而使你在公共场合感到难堪。

第三元素：圆领内衣

圆领内衣是寒风中男人的必备，当你在冰天雪地里瑟瑟发抖时，在衬衫里面再加一层内衣是最为合适了，它既让你保持了男人的风度，又起到了保温的作用。这几年的时尚，一会儿眷顾西装，一会儿眷顾皮装，但不管怎么样，里面衬上

圆领内衣，既保暖又贴身，真是一举两得。

第四元素：围巾

中国北方的冬天很冷，围巾怎么说也不显多余。在大雪纷飞的日子里，在大衣里系一条围巾，一个线条硬朗的男人就会显得特别的温柔。所以千万不要小看了围巾“束缚”的作用，不同围巾的精细和随意，效果往往会相距千里。

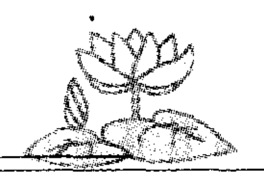
第五元素：皮衣

皮衣总是彰显着一些高贵气质，而且从深秋到晚冬，再从晚冬到初春，都可以将其作为外套。跨度的距离就看你在里面添什么衣服了。有人说，不管男士是什么样的身材和脸型，一旦穿上了得体的皮装，立马就能从众人中脱颖而出，风度没法挡。由此想来，让皮衣常驻衣橱的男人，一定是在大街上吸引别人眼球的人。

有人说，不管男士是什么样的身材和脸型，一旦穿上了得体的皮装，你立马就能从众人中跳出来，风度没法挡

第六元素：羊毛背心

和羊毛薄衫比起来，羊毛背心更为“长寿”和“亲民”。初秋或春天，气温恰似孩子的脸，穿衣也变得有点尴尬。往往中午的时候，一件衬衫



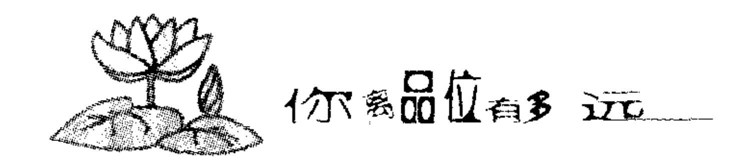
就绰绰有余，而在早晨或傍晚往往是加一件外套太热，单穿又太冷。这个时候羊毛背心就能显出它的好处了，给你温暖也给你活动的余地。这招同样也适用于室内外温差较大的冬天，它能让你体面地露出衬衫的衣袖，同时也给你一层温暖的呵护。

第七元素：防雨外套

这种外套由轻质面料做成，不会很重，但会非常有型。温度不是很低的时候，单独穿它，如同你的第二层肌肤，穿上身既舒服又省心；天凉了，如果你还是想以正装出场的话，它能与西服一起现身，在外层默默地充当后者的保护神。这样你就可以放心大胆地去挤公车，也不必为天气变化费神了。

第八元素：带领T恤

一年四季，春、夏、秋、冬轮番登场，过了百花盛开的春天，就会迎来挥汗如雨的夏季。在蝉鸣的季节，带领T恤（又名polo衫）成了王者，亦静亦动，全在于领的形象和表现。只要将上班穿的T恤在款式或色彩上略加改变，就能成为一件不错的休闲装。如果你一向洒脱，那么它几乎就是全能的选择。天气转凉，需要它扮演休闲陪衬



的时候，它也能在外衣内发挥自如。

第九元素：轻质西服

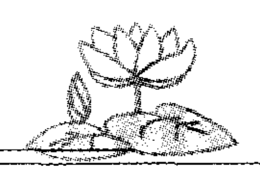
事实上厚质西服（套装）并不是每个男人的必需品，相比之下一件深色薄装西服显得更为重要。白领人士看到它真是又爱又恨，爱是因为它的确经典，恨是因为他们必须每天受其束缚。通过T恤衫、领带以及裤装的变化，什么样的形象，你都能随心所欲。这也是为什么会穿的男人总是很少买成套西装的原因。

第十元素：船型鞋

人类原始的本能使其具有了追求舒适的天性。因此，在服饰的领地，越是正式，就越难成为必要的元素。由此看来舒服的船鞋会比领带更受人欢迎的原因就不难理解了。当你整装待发时，你只需要将脚往里面一伸，就万事大吉了。当然你也有很多的样式可以去选择。

男人的服饰不需多，但也不能太少。拥有了以上十种元素，只要将它们合理搭配，相信你也会成为一个风度翩翩的魅力男人。



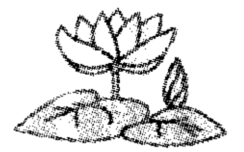


感受男士个性着装

男人的服装不像女人的那样种类繁多、色彩斑斓，但无论是简单勾勒也好，精心设计也罢，着装总是以无言的形式向外界表述着一个人的个性。

新潮的男人，一般都很注重服装的颜色，可谓“越穿越花哨”。服饰色调也由过去的蓝、黑、灰等颜色，转变为奔放、艳丽的大红、大紫、枣红、铁锈红等热烈的色彩。新潮的男人喜欢花T恤，特别是那种全部是大色块、大图案的T恤。这种有扩张意味的大色块、大图案T恤，映衬着男人的潇洒与豪爽。新潮的男人爱穿牛仔裤，甚至故意在牛仔裤上弄几个破洞，并美其名曰“乞丐洞洞裤”。他们爱穿着运动装，爱把衬衫前胸第一至第三颗的钮扣敞开，故意露出健美的胸膛。

洒脱的男人，在回归自然和原始本性的人文潮流影响下，舍弃了二十世纪80年代一度追求的奢华，崇尚随意、简约和舒适。他们逐渐摒弃了世俗的风光饰品，而以毫无雕饰、纯朴自然的乡村风格或古典风格衣饰取而代之。现在，街上随



现在，街上随处可见穿着“土气”的男孩，也许这不摩登，但拥有品位

处可见穿着“土气”的男孩，也许这不摩登，但拥有品位。洒脱的男人，总能带给人一种亲切感和休闲气息。

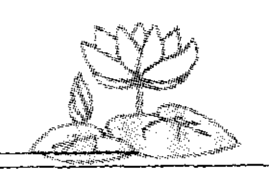
优雅的男人，并不意味着着装深沉。相反，他举手投足间蕴含着一种知识涵养，也就是所谓的雅士风范。优雅的男人，在着装上善于突出一些小的细节体现优雅。比如，夹克内配上一条领带，活力中带有一丝典雅。

他们喜欢夹克衫的随便、适应力强。但如果不系条领带的话，往往会显得有失沉稳。那么，配上领带，则使闲适中带一些高贵。优雅的男人，偏爱淡米色、灰色为基调的套装。因为灰色能透出优雅、庄重的气息。优雅的男人，追求单纯情趣的风格，并以款式简单、流畅，色彩纯净和谐体现这一特点。

风趣的男人，对萝卜裤的追求在某种程度上讲是对生活的一种善意调侃。萝卜裤属于那种夸张、随意型的设计，有一种诙谐幽默和滑稽的意味，但却能使穿上它的人显得洒脱、明快、豁达。

这种古灵精怪的设计与人们平日刻板拘谨的服装形成鲜明的对比，都市感特别浓，但它不高贵、十分大众化，也十分幽默、俏皮。风趣的男人爱穿肥大宽松的衣裤。从款式上看，它来自滑板服、黑人歌手和运动员的装束，后来略加修改便成为当今颇受年轻人欢迎的流行款式。





总之，男人的服饰美，并不在于品牌，也不在于款式，关键是找到特定场合与自身情况的最佳契合点。因为一件衣服穿在自己身上不一定会有挂在模特身上的效果。

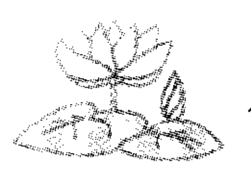
男人的服饰美，并不在于品牌，也不在于款式，关键是找到特定场合与自身情况的最佳契合点

让领带更有内涵

男人是现代社会中拼搏的一族。为了实现梦想、放飞生命，他必须在社交场合摸爬滚打，力争给众人留下极佳的第一印象。幽默风趣的谈吐、优雅大方的举止是每个社交男性的必修课。但仅有这些是不够的。领带属于男士专有饰品。一个内行的人往往从领带就能看出男士的品位和内心世界。

男人也需色彩装扮，但过多的色彩会遮掩男士的风度；男人也喜欢亮丽，但浓重的亮丽会让男人失去阳刚之气。而领带就为喜好不同色彩者提供了一个自由的空间，因为再出彩、再张扬也不会有损男人的阳刚魅力。

领带作为一种装饰品系在男人的颈端，无声地露出那无法掩盖的一份色彩，一份变化，一份雅致，在蓝、黑、灰一统男士正装的天下，颈边



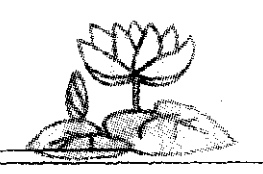
点滴的亮丽色彩不经意间流露出男人的心声和男人对五彩缤纷的渴望，在方寸之间使人们对男人产生了无限的遐想，或狂放、或典雅、或含蓄丰富的内心世界通过长长的领带传达出来。智慧的男人喜欢方格图案，因为它的条理清晰，给人干练、睿智之感；浪漫的圆点图案代表倾慕；斜条图案则展现了男人开放不羁的洒脱。红色代表炽热、爱恋和关怀，蓝色代表含蓄、飘逸和诱惑，黑色则代表深沉、稳重和执著……所以，通过男人所钟爱的领带就能看出男人的性格和内涵。

领带这个虽然不是过分张扬却十分引人注目的东西，正成为社交场合中男士品位的名片，成为继手表、皮带、坐骑之后的又一身份象征。

领带的质料分面、里、衬三部分，其中以面和衬最为重要。上等的领带是用细羊毛织物做衬里，高级专用缎子做面料。领带是45°正斜丝裁的，这样可避免系扎时出现难看的绺或褶。

因此，分析一条领带的优劣，首先看系扎时是否易起绺。接下来，看裁剪是不是正斜丝，衬里是否服贴。领带的图案大致有单色、条纹、点式图形、几何图形及新近出现的卡通图案。体型瘦长者适宜用精细疏密的图案。中等体型者，可选斜条嵌几何或几何小花卉图案，给人以成熟、稳重、高雅之感。领带的长度应根据自己的情况选择适合的尺寸，通常系完领带后，领带的底端





应正好在腰上。

提醒一下，脸部较宽者不宜佩带细长的领带，而脸细长者不宜选择宽阔的领带。

小结、中结和大结是最常用的三种领带系法。

小结也叫普通结或简朴结，系结方法：领带的大头压小头，围着小头绕一圈后使大头穿过这个圈系紧。

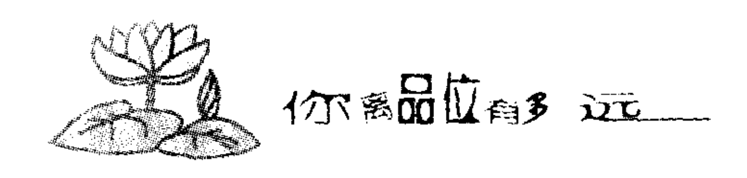
大结也叫“温莎结”，据说是英国著名的温莎公爵发明的系法。系结方法：大头压小头后，先在小头一侧绕一圈，然后再回到大头一侧绕自己一圈，再围着小头绕一圈，让头穿过这个圈系紧。

中结也叫“小温莎结”或“半温莎结”，结的大小介于普通结和温莎结之间。系结方法：大头压小头后，先在大头一侧绕一圈，再围着小头绕一圈，然后让大头穿过这个圈系紧。这几种系法的共同特点是小头一侧不动，大头围着小头绕，这样在打开时是活结而不是死结。

系完领结后，一定要检查领带是不是系得过松或过紧，最标准的检验方法就是不要扣衬衫的第一粒扣子，由领带来把左右衬衫领子拉合到一起，这也是欧洲人的习惯做法。特别值得注意的是，打完结后，保证领带结微微翘起。

一个有品位的男人，一定会为自己挑选一条最得体的领带，并具有高超的系领结技术，因为他们懂得，在社会交往中，领带是男人身份的象





征，是送出的第一张名片。

你想成为穿衣高手吗

“人靠衣装，马靠鞍”，衣装是影响一个人魅力的重要因素。一套得体的衣服能让人增色不少，相反，一套搭配欠佳的着装，即使再名贵也会让人觉得不伦不类。穿衣不单是为了彰显个性，更重要的是为了美观。

你想成为穿衣高手吗？在漂亮衣服面前，冷静的判断、理智的分析是很重要的。在衣服色彩款式花样百出的今天，本书特意准备了二十一条穿衣的忠告，希望能为您的着装打扮提供方便：

● 目的明确，主次分明。穿衣有三层境界：第一层是和谐，第二层是美感，第三层是个性。

● 购买衣服时可以根据下面三条标准选择，不符合其中任何一条的都不要把它买回家：你喜欢的、你适合的、你需要的。

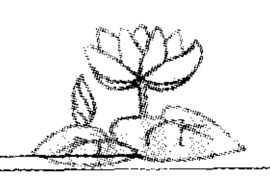
● 经典很重要，流行也很重要，但切不能忘记的是，衣服要能体现自己的风格。

衣服和伴侣一样，适合自己的才是最好的

● 衣服和伴侣一样，适合自己的才是最好的。

● 不要过分崇尚品牌，这样往往会让你忽视





了许多客观现实的东西。

● 衣服有助于展现女人的曲线，设计出色的衣服还能掩饰一下先天的不足，尽展完美的S曲线，衬托出苗条、修长的身段，女人味儿十足。

● 应该多花些时间和精力翻阅一下服饰类杂志，留意一下服装的搭配，不仅能让你以十件衣服穿出二十款搭配的效果，而且还能锻炼你的审美品位。

● 除了挥汗如雨的夏季，衣服不用每天都洗，但也要在条件许可的情况下争取每天都更换一下。两套衣服轮流穿一周比一套衣服连着穿三天会更加让人觉得你干净整洁。

● 冬季北风呼啸，天寒地冻，而在北方大多数城市都有暖气或空调，室内外温差较大，因此应选择精良质地的保暖外套，里面再穿上贴身的毛衣或轻薄衬衫即可，随着城市化的发展，这样的着装原则将会越来越流行。

● 不存在绝对的流行，穿出自己的个性才是恒久的时尚。

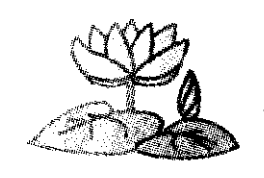
不存在绝对的流行，穿出自己的个性才是恒久的时尚

● 无论是大的外衣还是小的装饰品，同一色系放在一块虽然并不冲突却会显得平淡，适当运用对立元素，巧妙结合，会有事半功倍的效果。

● 对于成熟的都市女性来说，优雅的衣着有温柔味道，能使人显得矜持而高贵。

● 着装文化发展到今日，其主旨已经体现为完美的搭配而非单件的精彩。





● 在晚宴和Party上闪亮的衣饰将会永远风行。但全身除首饰以外的亮点不要超过两个，否则就会过犹不及。千万记住："动人春色不需多。"

● 无论你的职业是什么，一件品质精良的白衬衫都是你衣橱中不能缺少的。没有任何衣饰比它更加能够千变万化。

● Mix&match的原则不仅体现在色彩的搭配上，同样可以用在便宜与昂贵、新与旧服饰的搭配上。

● 每个季节都会有新的流行元素出台，一个聪明理智的人不会盲目跟风，让自己变成潮流中一个微小的因子，而失去了自己的风格。最好的方式是购买经典款式的衣饰，耐穿、耐看，同时加入一些潮流元素，使全身上下因这一点而充满新意。

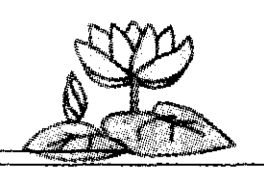
● 黑色是都市永远的流行色，但如果你脸色不太好，穿上黑色则会更加彰显病态。换上灰色或彩色既亮丽又不会太显眼，是这类人的最佳选择。

● 不要选自己喜欢的色彩，而要寻找适合自己肤色的色彩。一定要注意：服装是穿在自己身上却是给别人看的。

● 重视细节装饰：衣服仅仅是第一步，在预算中留出配饰的空间，一个有品位的人是永远不会忽视那些小物件的重要性的。

● 逐步建立属于自己的审美方向和色彩体系，不要让衣橱成为一个万花筒。选择白、黑、米色等基础色作为日常着装的主色调，而在饰品上活





跃色彩，有助于建立自己的着装风格，给人留下清晰深刻的印象。而且由于色彩上不会冲撞，有助于提高衣服间的搭配指数。

飞扬在秋天的美丽

秋风乍起，落叶为伴，秋天是北方最美的季节。人们的服饰也会走入秋日独有的宁静、沉醉之中。一个醇厚欲滴而充满风韵的季节应该有特定的色彩来装扮。

在喧嚣的都市中，米色如同一杯温热的奶茶，为我们牵出一缕简约而不炫目、美丽而不浮华、轻浅而富有内涵的雾霭。

> 在喧嚣的都市中，米色如同一杯温热的奶茶，为我们牵出一缕简约而不炫目、美丽而不浮华、轻浅而富有内涵的雾霭

米色是介于驼色和白色之间的一种都市色彩，它兼有驼色的优雅大气，但又比驼色多了几分清爽宜人；它具有白色的纯净清洁，但又比白色多了几分温暖和亲切。米色没有橙色亮丽，没有黑色沉稳。但它的温和个性更受人们的欢迎。

在色彩家族中，米色的感觉近似于灰色。因此，我们有时可以在一些很有都市味儿的品牌设计中看到一些款式往往只有米色和灰色两种色彩。两者的共同之处在于含蓄内敛的都市气息；不同



之处是灰色是冷色调，而米色则属于暖色调。

米色“平易近人”，它几乎可与任何色彩搭配，甚至包括活跃的红色和绿色。这种柔和的基本色能够以最低的数量发挥超群的搭配功力，而且米色不受性别和年龄的限制。

米色的搭配

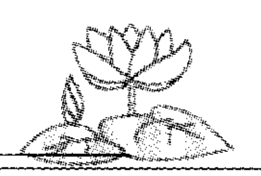
● 米色的气质干净、含蓄，因此与它搭配的颜色最好也为纯色，带有太多图案和花饰的搭配会破坏米色自身的宁静，全身上下最好不要超过三种色彩，否则整个人就会显得特别张扬。

● 一般而言，有两种色彩与米色放在一起会效果更佳，如米色及膝裙加白色衬衫；米色无袖背心加黑色长裤。但为了避免可能的刻板感觉，可以用一些饰品来加强整体形象的活泼感，如在藏青色T恤和米色长裤的搭配中，可以用红色挂饰或红色高跟鞋、红色丝巾等来点缀。

● 米色的性格偏暖，为了和谐起见，饰品的选择也要遵循这个原则。铂金、银等色彩偏冷的饰品就不如金色饰品更适合米色，一些带有温暖、莹润感觉的饰品也很配米色，比如珍珠等。

设计上最具魅力的米色制品有：

● 米色高跟鞋：白领丽人的万能爱物，职场冲浪的必备品。



●米色套装：无论是裙装还是裤装，拥有以后你就会发现超值享受的搭配乐趣。将米色套装拆开，以米色及膝裙、直筒长裤、小西装上衣搭配其他色彩的衣物，就可以体验一件衣服变成两件、三件，甚至四件的魔术了。

●米色系皮质手袋：实用度超乎想象，和白色、黑色、米色、驼色系衣着都可以成功搭配，雕琢出高品质的生活。

放飞米色

米色+黑色　米色的细腻加上黑色的干练洒脱，营造出刚柔相济、帅气十足的形象。

米色+白色　纯净的米色能够映衬出白色的浪漫雅致，打造明亮、清新的干净女孩。

米色+藏青　最具创意的配色，但越是有创意就越缺少发现的眼睛。藏青色是经典中带有传统味儿的色彩，为米色引入一丝威严，与米色相得益彰，适合想建立稳重、干练形象的你。

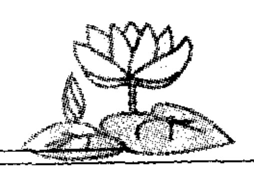
米色+红色　最抢眼的配色，热烈的红色和含蓄的米色互相中和，为红色增添清爽气息，为米色增添奔放表情。

在遐想无边的蓝天白云下，尽享秋风吹起的惬意，扬起米色之歌，何等的富有韵味，何等的美丽怡人！

原书空白

品位男人

原书空白



女人眼中的品位男人

每一个女人，在青春萌动的少女时代，心中都曾千百遍地刻画过这样的白马王子形象：高大魁梧、英俊潇洒，还有高仓健式的冷峻、深沉。她们以为，只有这种男人才具有魅力，才能拨动她们多情的心弦。

在成熟女人的心中，有品位的男人已经不是少女时代那些虚幻的童话，而是更生活化，更真实。同样成功的她们，每天出入于高档的写字楼中，身边有很多优秀的男人，但这些男人并不全都值得欣赏。生活给予这些男人沉重的压力，电梯里、办公室中总能见到西装革履的他们神色匆匆、神情凝重。他们稳重、有魅力、有头脑，在事业上他们是成功人士，但拥有这些还不足以说明他们有品位。

在成熟女人的心中，有品位的男人已经不是少女时代那些虚幻的童话，而是更生活化，更真实

那么，女人眼中的品位男人到底是怎样的呢？



沉稳的男人

沉稳的男人给女人一种安全感。

沉稳显示着一种凝聚的力量，像高山、像磐石，让女人感到可依、可靠，能抓得住、摸得着。

沉稳传达着男人内心的控制力和对现实的把握力。

沉稳能够驱散空气中弥漫的紧张氛围，让人心跳恢复正常。

站在一个沉稳的男人身旁，哪怕面对险境，女人也感到踏实，因为女人抓到了把手——男人和他对现实的把握。

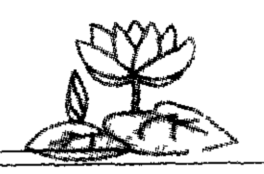
幽默的男人

女人钟情于有幽默感的男人。

有幽默感的男人，能最先洞察出自己的可笑之处而被称为智者；因敢于笑自己的可笑之处而被称为勇士。勇士和智者对女人有着永不衰竭的魅力。

面对幽默的男人，女人能笑口常开，而笑口常开的女人能变美。既然男人的幽默有让女人变美的神功，为了留住美，女人能不迷恋幽默的男人吗？





潇洒的男人

女人喜爱潇洒的男人。

潇洒是一种风度。那风度因充满热情、朝气、活力而使人生动，散发出魅力。

潇洒是男人的一种形象，但他的吸引力在于生命内在的旋律和节奏。女人能从那旋律和节奏里感受出男人的力量。

潇洒的男人是自爱者，惟有自爱者生命里的热情才能自由奔放。

潇洒的男人是自信者，惟有自信者能从容自若地表达自己的意志。

所以，与其说女人爱潇洒的男人，还不如说女人爱自信的男人。

慷慨的男人

女人喜欢慷慨的男人。

慷慨意味着富有。慷慨的男人也许并不真的富有，但他富有慷慨的精神，使他成为女人心中真正的富翁。

慷慨意味着给予。敢于慷慨解囊的男人，即使囊中羞涩，他给女人的也是世上最多的。

慷慨意味着奉献。最真诚的奉献是用自己那颗慷慨的心去羞怯另一颗心中的吝啬，而使生活



充满慷慨带来的欢乐。

慷慨对女人是一种资助。而女人看见的则是一种美德。

果断的男人

果断的男人有一种力度美。

果断像男人手中的利剑，挥起时有一道耀眼的寒光，落下时有一声惊人的脆响。在挥起与落下的瞬间，扯不开、剪不断的思维倏然断开。

果断是一种内心的力量，而它的强度往往通过一举手、一投足、一转身而展现出来。

果断是生命意志的迅速伸展，它的力度美诞生在斩断混乱的那一刹那。

果断使男人顶天立地，让女人须仰视才可见。

果断使男人顶天立地，让女人须仰视才可见

语言简洁的男人

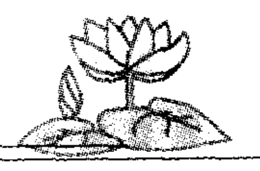
语言简洁的男人，对女人有一种神秘感。

语言是一种信号，发射太多，会造成接收混乱。

语言是一份财产，太挥霍，将变得贫乏。

语言是一件外衣，偶而披一披，才能留下印象，或被人记住。

语言对想像力的破坏大于创造，而男人在女



人心中的形象要靠想像力幻化出色彩。给女人留有想象余地，等于帮助女人完成了一项美的塑造。男人对女人说得越少，对自己塑造得越接近完美。

温柔的男人

一个温文尔雅、风度翩翩的男人往往能吸引更多女人的注意。

在西方国家，如果有夫人同行，男人们总会满面笑容地向朋友们介绍："This is my wife.(这位是我妻子)"。除了公务，宴会时他们总会带着夫人一同参加，很绅士地请夫人入席……而在中国，很多男人却将太太丢在家里，而且很喜欢在朋友面前对太太呼来喝去，很不尊重。这样的男人是没有品位的。虽然现在强调男女平等，可是在很多国人心里，依然存在着男尊女卑的思想。激烈的社会竞争给男人增添了更沉重的担子，他们渴望在家中得到调养。而女人自然也懂得男人的辛苦，也希望给予男人更多的温柔，去体贴他们，关心他们，但是，难道女人就不渴望得到温柔了吗？

"女人嫁给男人就是让男人来疼的"，有人这样说。这其实就是女人渴求温柔的注解。

男人不但要稳重、幽默，还要有温柔的情怀，这样才是女人心目中真正的品位男人。



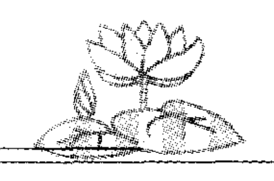
给身边男士定位

每个女人无论在工作上，还是在生活中，都会接触到很多男人，风格各异。有些男人心口不一，总令女人伤心；有些男人表面上风度翩翩，却有着心理变态的阴暗面；有些男人看似温柔，却如花丛蝴蝶，徒有其表；有些男人太过浪漫，却不能从一而终。

一个敏锐的女人能从一个男人的衣着、习惯，甚至一个小动作上透视出男人的本质。

如果一个男人总是衣冠楚楚，甚至连吃饭过程中也会拿纸巾频频抹嘴，那他一定是一个完美主义者，在他的生活中、事业上，他不容许一点瑕疵的存在。

他的西装必定时时笔挺，西装、领带、鞋子、袜子，甚至是公文包都会搭配得十分协调。他总是随身带着笔记本电脑，以便随时都能收发电子邮件，查询需要的信息。他会不断地学习，以弥补自己的学识。他是一个狂热的工作分子，眼中只有精确的数字及完整的企划方案，他的人生要求绝对的完美与精确，就连吃饭时可能沾上嘴边



的油渍及饭粒，也不容许稍留片刻。

事业充斥着他的生活，他的惟一哲学就是："成功的人就是时刻追求完美的人。"也许有一天，你可能会在一家安静的高级酒吧看见他的踪影，他只是安静地坐在一旁，喝着他的酒，什么也不做。

如果你对这样的男人有兴趣，千万别一下子就靠得太近。放点电，让他觉得心里痒痒却又有点担心出师不利的时候，你就成功一半了。

如果你对这样的男人有兴趣，千万别一下子就靠得太近。放点电，让他觉得心里痒痒却又有点担心出师不利的时候，你就成功一半了

但要提醒你的是，这种男人喜欢有挑战性的方向及目标，而且不达目的誓不罢休。他最爱的女人是他得不到的女人！所以喜欢这样的男人，你可要有和他玩捉迷藏的心理准备。

有的男人很有绅士风度，人长得也不差，对自己也有一定程度的自信心。他身边不乏漂亮的女子。但奇怪的是，他们通常不会有太长久的恋情。即使他一心想定下来，最终也因为某些不成文的条件被否决，所以这种人大多晚婚，甚至无法结婚。

有的男人待人处事都不错，惟一的缺点是注意力从来无法长时间固定在同一事物上。他们的目光总是在每个可能的空间中游移，追寻走过的每一缕薰香及经过的每一个婀娜身段。最有趣的是，他只用余光看人，因为他觉得这样比较礼貌，而且不会被人发现。



如果你爱上这样一个男子，除了要记得培养内在的修养外，也要好好注重自己的身材外表，用曲线与女人的幽香吸引他落入你的陷阱，或许会激发出浪漫爱情的火花

你不用怕他花心或搞外遇，因为一个用余光看人的人，胆子不会太大

你不用怕他花心或搞外遇，因为一个用余光看人的人，胆子不会太大！

有的男人不管年纪多大，总好像有一颗童心。

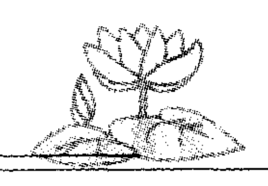
他们老以为自己是《神雕侠侣》中的周伯通，童心未泯，永远玩得比别人还凶，没有任何东西比“好玩”更能引起他的兴趣。

这种男人最受女人欢迎，却也堪称终结杀手。他会带着你玩遍天下乐事，享受人生无穷欢愉，他真诚而又富有柔情，但他们经常前一分钟把你抱得喘不过气来，信誓旦旦地告诉你，没有你的日子他过不下去，非要你答应和他终身厮守不可；在后一分钟看到新鲜玩意儿，自己又拍拍屁股玩去了。而正当你气得不可开交时，他又突然出现在你眼前，没事一般地说他想你。你气他、怨他，却始终无法怪他，毕竟他认为自己还是个孩子。

爱上这样男人的女人，必须要有无穷的母爱，才能包容他这个随时会离家出走的孩子！

还有一类男人是标准的温柔男人，不论他们外表帅不帅，口袋有没有钱，只要是他喜欢上的女人，都会被他的柔情所融化。他们会为你煮饭



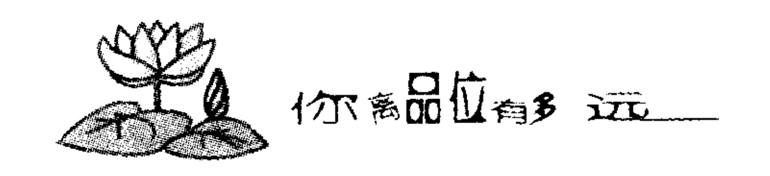


洗衣；在你疲倦时，为你做舒缓的按摩；在你半夜突发奇想想看看海时，开三个小时的车带你去听潮。他愿意时时与你相伴，陪你做任何你想做的事；他们将柔情缠缠绵绵地不停送给你，让你习惯被宠爱、习惯有依赖，仿佛你就是世界上最幸福的女人！

但是你要小心这样的男人，虽然“柔情万种”，但他们爱得深，嫉妒心及占有欲也往往会高人一等，除非你用你一生的断守来回答他心中永远不安的问号。否则，他随时可能因为觉得受伤而做出过激的行为。

有些男人喝了酒后，他就会任性胡闹。这种男人俗称“TACO”，也就是“章鱼”的意思。清醒时，他可能是一个外表严谨，彬彬有礼，对女性尊重有加的好男人。但是，一旦他喝了酒，心中压抑已久的男人本性便表露了出来，开始发小孩子脾气、又跳又叫；如果再多喝几杯，他就会开始又搂又抱的，而且不管你是谁家女友、谁家老婆；如果不幸他又多喝了几杯，那么就更惨了，因为他可能要做出更过分的举动了。

如果你是这种男人的女友，你也就不要计较太多了，大方一些，在他喝酒时随时在侧，让他抱个够、亲个够吧！



看看这几种丈夫

不妨看看以下八种类型的丈夫：一家之主式、老师式、暴徒式、风流公子式、英雄式、童话式、保姆式、ATM式

说完一般男士，我们再来看一下身为人夫的丈夫们。丈夫大致能分为以下几种类型：

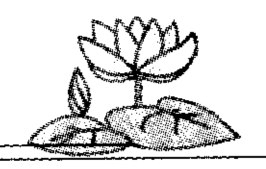
一家之主式丈夫

这种男人通常有很强的男权思想，他们是家庭的统治者，是家庭的中心人物。他把大家组成一个“大家庭”以进行统治，通常掌握财权，比较守旧和传统，经常以命令式的口气说话，如常常告诉妻子应该怎样做、不应该怎样做，而妻子大事小事都做不了主。妻子的态度多半是服从和敬重。

老师式丈夫

这种男人一般有较高的文化修养，知识渊博，阅历丰富，常与妻子促膝长谈，耐心倾听妻子对生活、工作和人际关系的看法，帮助解决出现的情况和问题，告诉妻子怎样做比较好，很少去指





责妻子。妻子的态度多半是崇拜和依恋。

暴徒式丈夫

这种男人易冲动，不能忍耐。遇到矛盾冲突时，喜欢骂人、打人、摔东西。常常酗酒、撒酒疯，以武力威胁别人。遇事缺乏理智思考，横冲直撞，忽略与妻子在感情方面的交流。妻子对其或诚惶诚恐，或息事忍让。

风流公子式丈夫

这种男人一般比较虚荣，追求生活的享受，花钱如流水，装备自己，打扮自己，使用男性化妆品，喜欢美貌女子，通常会沾花惹草；他还十分注重妻子的姿色，十分在意妻子的穿着打扮。妻子只有更胜一筹，才能求得安稳。

英雄式丈夫

这种男人曾在关键时刻救妻子一命，做出过牺牲，喜欢以“英雄”的形象自居。妻子对其更是百依百顺，始终存有感激之情。

孩童式丈夫

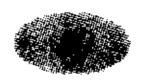
这种男人很难“长大”，总是很天真的样子。感情上不太成熟，结婚对他来说只是一种形式，与母亲说话比与妻子说得多，愿意与母亲住在一起，经常急切地想见母亲。家务活和带孩子由妻子“承包”，有较强的依赖感。喜欢玩游戏机、玩牌而不回家，妻子对其只能是无可奈何。

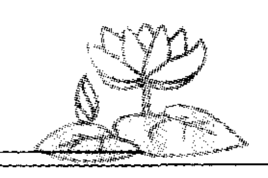
保姆式丈夫

这种男人通常性格温和，喜欢照顾别人，对妻子体贴入微，习惯受妻子的指使，甘愿为家庭提供各种服务：买菜、做饭、洗衣服、带孩子、收拾屋子，家务活样样都干，毫无怨言。感觉让妻子开心，让妻子满意是其最大的幸福，妻子比较如意和自豪。

ATM 式丈夫

此种丈夫就知道挣钱，埋头工作，像台永不停息的自动提款机，哗哗地往家里拿“银子”，是妻子的经济靠山。但这种丈夫缺少生活情调，只知在外埋头苦干，回到家里，显得比较劳累，一副功臣的样子，常常需要妻子精心伺候，帮助脱





衣服、端茶倒水、递筷夹菜、铺床叠被。妻子往往是敢怒不敢言。

说到底，萝卜白菜各有所爱，哪一种丈夫都有其难以取代的优点，“一人难称百人意，百人难称一人心”，两人相处最需要的还是理解和包容。

魅力丈夫大比拼

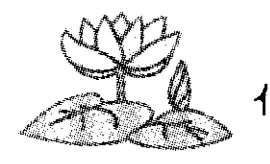
有人说妻子的魅力是婀娜的温柔，那丈夫的魅力是什么呢？一个有魅力的丈夫首先要有生活的阅历，只有经过了生活的历练，男人才能成熟，才能给人以安全感。除此以外，有魅力的丈夫还应有怎样的特质呢？

一个有魅力的丈夫首先要有生活的阅历，只有经过了生活的历练，男人才能成熟，才能给人以安全感

顾家的丈夫有魅力

在女人看来，一个爱妻子、爱孩子的丈夫有魅力。有这样一个产妇，在临产期包住了每天400多元的单人病房，但她丈夫却很少来看她，只留了个小保姆伴随左右。直到她剖腹产的当天，丈夫也不在身边。据说她丈夫事业做得很大，所以





无暇顾及太太，致使他太太在产后得了抑郁症。由此看来，那些住普通病房的产妇比这个女人幸福得多，而那些赶也赶不走的产妇的先生们比这位有钱的丈夫有魅力得多。

不断去奋斗的丈夫有魅力

不成功的丈夫往往整日劳碌，无力维系爱情、养育家庭，终日看别人的脸色行事；而太成功的丈夫则容易张扬跋扈、惹是生非。如有些成功丈夫为寻求刺激而去吸毒，看着结发妻子不顺眼而去包二奶，等等。所以介于太成功和不成功之间，不断奋斗的丈夫最有魅力。

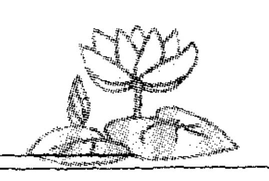
包容世事的丈夫有魅力

丈夫的魅力在于“有着包容世事”的能力，这样的丈夫有幽默的口才和娴熟的风度，在生活压力巨大的今天，他们可以很好地消解自己身上的重压，而不像某些人要靠发泄来平衡身心。这样的丈夫可以说是很有说服力和吸引力的。

有执著信念的丈夫有魅力

如今野外生存旅游已成为都市时尚。虽然一





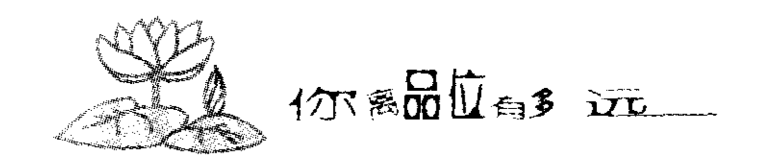
次活动的费用很高，但参与者不少。在参与探险的大多数男性中，有的人平日省吃俭用，却把省下的钱拿去徒步穿越罗布泊，足见他们的执著精神。上海出了个余纯顺，他执著地徒步穿越罗布泊，最终为了自己的信念献出了生命，他的个性具有很大的魅力。其实无论是做事还是旅游，具备执著的信念的人往往很能吸引别人。当然，这样执著的信念首先要取得妻子的理解与支持。

看了这么多，各位男士是否已经懂得了怎样才能做一个有魅力的丈夫，各位女士是否也发现自己的丈夫其实还颇具有魅力的。

事实上，有魅力的丈夫是需要妻子用欣赏的目光浇灌的。

现在有一种奇怪的现象，很多女人觉得自己的丈夫婚前是个很有魅力的男人，但在结了婚以后，却越来越没有魅力了。从某种意义上来说，魅力的多寡，和社交距离的远近有很大关系。也许你会发现，某些丈夫在办公室里是很有魅力的，回到家里就没有什么魅力了。当你用放大镜去打量一个男人时，西装上的一片头皮屑都让会人倒胃口。所以，未婚女孩也不必觉得世界上没有好男人了，结了婚的女孩也不用觉得好丈夫都在外面。事实上，你越觉得他值得欣赏，你也许就越觉得与他在一起是你的幸运；相反，你越抱怨他，他也许就越发光泽黯淡了。





如何迷得伊人醉

这一章我们来看一下一个男人怎样展现自己的品位与魅力，才能吸引自己心仪女士的注意力。

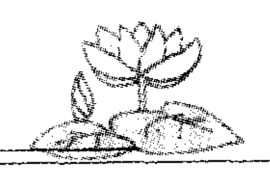
一场爱的追逐，男人总是相对主动的一方，成功与否，信心很重要。出击之前，虽然不用武装到牙齿，但有所准备还是很重要的。否则，碰一鼻子灰，遭几次白眼，或者连人家已经名花有主了还浑然不知，被人家男朋友痛打一拳也只能自认倒霉，自讨没趣了。

在出击之前，你必须确认自己是一个有实力的人，否则，就不要去浪费时间了。

其次，你要注意自己的形象。一个风度翩翩的男人，往往能吸引女士的注意。或者要有个性，健硕、有气质、亲切、温和都是男人的美德。至于那些相貌不是很潇洒帅气的男士，也不要泄气，不妨试一下另类装扮，起码可以让人耳目一新，说不定还能出奇制胜。实在没办法，至少也应该穿整洁一点。

在和自己心仪的女士交谈时，要有幽默感。





若能博得伊人一笑，那就事半功倍了。

自己的言谈举止要有品位、有情趣。现代女人都讲究生活质量，不仅是物质上的，而更重要的是在精神上。

你要对她体贴照顾，显示你的善解人意和细心温柔。

你还要有浪漫的情怀，这一点是很重要的。女人对浪漫天生没有免疫力，所以一定不要闷着她。女人喜欢美好回忆，一定要满足她。

你还要遇事沉着，处乱而不惊，这样才能给她以安全感。

还有一点往往会被男人们忽视，那就是：善良的男人更能让女人心动。

还有一点往往会被男人们忽视，那就是：善良的男人更能让女人心动

善良的男人像和煦的春风，他能给女人带来很多的感动，每个女人都喜欢和这样的男人相处。

上个月去上海，我在一个朋友家里看到一条他新收留的白色牧羊犬。那只狗以前被人用滚油烫伤过，朋友把它捡了回来，给它治病，给它关怀。

朋友长得不难看，但也说不上英俊潇洒，平时也很严肃。

看到那只被伤害过的狗，他把它拉到身边，用手抚摸它的大脑门，又轻轻把它的腮帮子往两边一拉，狗的表情就像是在笑。那时，我看见那位朋友的眼神温柔到极致，而狗的眼中则充满了

对人类的信任和对主人的感激。

那一瞬间，我被深深地感动了，突然发现那个原本朴实平淡的男人，其实也有他炫目的亮点。

善良的男人让人心动。我的一个朋友曾经跟我说过，她老公最打动她的，就是上大学时他在宿舍里偷养了一只在马路边捡到的白色小野猫。

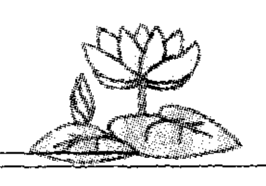
将品位进行到底

最近，一个朋友给我讲了这样一个笑话：他有个朋友开了四年的宝马，没有什么特别的感觉。有一次他无意间开了一下别人的宝来，觉得无论是车子的前脸，还是方向盘的手感，都与宝马相似。于是他便发感慨：与其如此，还不如花26万元买辆宝来算了。我朋友听他这么说，马上打趣地说：哥们儿开了四年的奔驰，最近也开了回朋友的吉利，车子的前脸和奔驰的一样，是流线的，方向盘也都是圆的，于是便想：早知如此，还不如就花3万元买辆吉利，干脆就用奔驰换吉利算了……

我听完，哈哈大笑。

笑话归笑话，宝来终究不是宝马，吉利也不





能和奔驰媲美。其实想来，这就是时尚。有着许多相同的元素，却有着不同的出身、品质和价位。这种名门的气质不仅表现在细微处，更表现在一种文化的底蕴，它不是一朝一夕奠定的，而是在经历了时间的荡涤后，成了一种身份的徽记。这就像宝马与宝来，吉利与奔驰，它们虽看似一样，其实却大不一样。这种象征性的东西让许多男人一掷千金，让一些没有时尚敏锐度的男人也能琅琅上口，慷慨买单。这就是时尚的魅力。其实看一个男人，你只要看看他的穿戴、使用的香水，就大致能看出他对生活的理解以及他的品位。

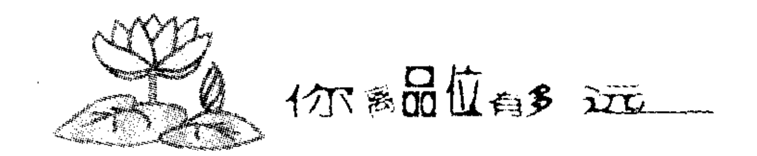
其实看一个男人，你只要看看他的穿戴、使用的香水，就大致能看出他对生活的理解以及他的品位

我们现在就列举一些时下被男人奉为时尚标志的物品，透过这些物品来看看现代男人所拥有的品位。

杰尼亚的西装

杰尼亚是有一定知识的男士和商人的象征，在国际上它主要定位在金融界。但实际上，在中国的杰尼亚产品和在意大利本土的杰尼亚并不完全相同。在欧洲的杰尼亚专卖店，衬衫的花色丰富，格文图案、包的造型都比较夸张。但在中国就含蓄多了。在中国，衬衫的格子图案多不超过1厘米见方，蓝、白色成为主打色。而杰尼亚在中国的成功也正是由于它充分考虑了中国新兴中产





阶层的特点：本身的表现欲比较含蓄。

BOSS 的衣衫

BOSS的时装多给人一种另类和前卫的印象。目前选择BOSS的人多为广告业人士、设计人员、演艺界人士、经济人和一些追求前卫的男人。BOSS的搭配比较倾向于年轻化，如黑色的西装配红色的毛衣，夺目但又不张扬。

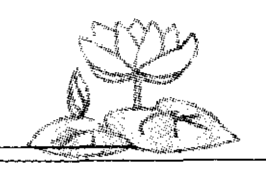
范思哲的紧身衣

范思哲的许多衣服有着特殊的美感，不过必须要有好的体形才能撑得起来。丰富的色彩、花哨前卫的设计、张扬的表现欲，让男人在表现骨感的同时，性感指数也直线上升，男人的魅力显露无遗。

CK 的 NO.1 香水

香水并非女人的专利，虽然最近的调查表明，三十岁以下的男人用香水的人群比例还不到10%。但香水作为一种成熟和时尚的标志，正在被越来越多的男人尤其是成功的男人所使用。而作为在中国市场推广得比较好的CK的NO.1香水，目前正





在三十岁至三十五岁的事业成长型的男人中流行。这种香水的味道很大众化，因此也博得了很多女士的喜爱。它也经常被女士们当做礼物送给男人们。

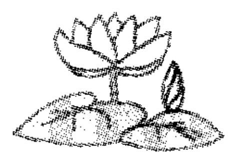
Diesel，这个由大名鼎鼎的拉格菲尔德所主持设计的品牌，一直引领着时尚的风潮，特别是它的牛仔系列，已成为演艺圈年轻人的选择，进而波及青春族。现在在国内，许多模特非常喜欢购买这个品牌的东西。

万宝龙的手表

手表是男人为数不多的重要饰品之一，万宝龙这个品牌最初是借由万宝龙笔而让人们熟悉起来的。万宝龙笔的文化内涵比较深，所以当它的手表推出后，就被一些想表现一定文化品位的男人们选用，他们渴望在举手投足间挥洒出一种文化的品位。

从《驿站桃花》读宽容

小时候看过一组连环漫画，第一幅是帆船与



大海；第二幅扩展到蓝天白云；第三幅扩展出的是男人背心上的图案。这组漫画的文字注解是："世界上最宽广的是海洋；比海洋更宽广的是天空；比天空更宽广的是男子汉的胸怀。"

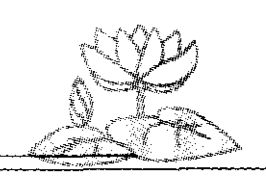
那时曾深感不解，甚至一度认为，文中的"宽广"就是我们肉眼能见到的男人身体的一部分。随着年龄的增长、阅历的丰富，我逐渐体会到一种精神上的宽广——宽容的存在。

近日在人艺小剧场上演的《驿站桃花》，深深打动了观众。这是一部只有两个演员的戏，确切地说是两个男人的戏，却让人心醉神迷，源于内心深处的震撼在剧场化作掌声的共鸣，回荡在桃花灿烂的驿站……该剧在一定范围内掀起了风潮，虽然不是惊天动地却经久不衰。以至于很长时间以后，还能听见有人念着《驿站桃花》中的台词："品德，就像玉的璞，剥去后更灿烂……"在现实的浮华霓虹中，人们都渴求一种内心的充实，向往与一种有着雅量胸怀的朋友纵情山水或共创事业。然而利益的纷争是难免的，性格的冲突也是必然的，再加上男人脾气大都暴躁，事后又缺少宽容，所以，他们不断地失去朋友，有时甚至是生命中最至爱的人。

在现实的浮华霓虹中，人们都渴求一种内心的充实，向往与一种有着雅量胸怀的朋友纵情山水或共创事业

《驿站桃花》以简约唯美的风格将两个男人之间的友情和矛盾冲突演绎得淋漓尽致。借古讽今，该剧用新舞台表演形式精辟地传达出现代社会人



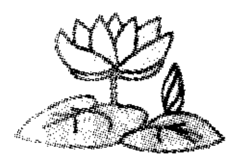


与人之间的尴尬和无奈，从而折射出现代男人的生存状态：他们呼唤宽容，渴求友情，正视孤独……全剧针针见血，渗透到人们的心灵深处。《驿站桃花》在虚化的故事情境中，把一位历史记录者司马迁和一代封建君王汉武帝这两个古代男人放于极境，将两人超越君臣之谊的友情和矛盾冲突穿越时空活生生地展现出来。

在剧情安排中，司马迁前后两次以史官身份向汉武帝上报记载汉帝的史记时，言辞极尽公正客观，并通过宫刑前后的对比衬托出司马迁的宽宏博大，他没有像一些狭隘男人一样心怀怨恨，恶毒诅咒，而是以其旺盛的生命力一如既往地活着，并记录着不朽的历史。而汉武帝也同样在失去一生中最真挚的朋友后，反省自己的错误，企望得到司马迁的原谅，并在悔恨中渐渐衰老，恍惚中似乎得到了司马迁的宽容。撇开两个人的社会地位，单纯从两个男人的角度看，那种内心深处的挣扎与无奈，怎能不让人动容、让人心痛。

宽容，是一种平和大度的人生观，不斤斤计较，不睚眦必报。它首先表现在对他人过失的一种谅解。“春秋五霸”之一的楚庄王，一次夜宴将相，恰逢风吹灭烛，有人趁黑摸王妃玉手，被揪下帽缨并上报楚庄王。楚庄王沉吟片刻，即命百官都自断帽缨，然后燃烛再饮，不再提及此事，史称“绝缨会”。两年后，楚国与晋国交战，一楚将骁勇无比，连斩五

宽容，是一种平和大度的人生观，不斤斤计较，不睚眦必报



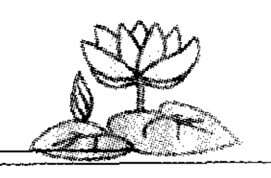
名敌将。楚庄王嘉其勇，而该将答曰："'绝缨会'上承蒙不杀之恩，当尽忠相报。"正是宽容，解脱了一个犯有小错的猛将；也正是宽容，帮助楚庄王成就了一代霸业。

宽容是一种人格魅力。它能化干戈为玉帛，化嫉妒为仰慕。"相逢一笑泯恩仇"，是一种气节，一种度量。三国时的诸葛亮，七擒七纵孟获，被毛主席称为"民族团结的典范"。而同时期的周瑜，也并非像罗贯中小说描述的那样，是一个被诸葛亮"三气致死"的狭隘小人。据陈寿的《三国志》载，周瑜二十四岁授"建威中郎将"，老将程普不服，不到军营听点；其子程咨也屡屡当面顶撞。周瑜以国事为重，"折节容下，终不与较"，用不卑不亢的宽容与屡建奇功的功绩，最终使包括程氏父子在内的众将心悦诚服。

自然界有一个现象：以石击渊，激起的涟漪是与潭水的深度和广度（即容积）成反比的，潭水越深越广，激起的涟漪就越少。这种现象与人际关系中的宽容度相仿：心胸狭隘者，必然易躁易怒，感情用事；而胸怀广阔者，则是"荣辱不惊，看庭前花开花落。去留无意，望天上云卷云疏"。何等平和，何等惬意！

宽容还是一种难得的美德。人之相交，贵在互让互谅。宽宏大度，虚怀若谷者，如春风拂人，甘醇怡人；而小肚鸡肠，锱铢必较者，必定难与他人相处，甚至会上演煮豆燃萁、手足相残的悲剧。





“君子坦荡荡，小人常戚戚”。心狭眼浅之人，常为鸡毛蒜皮之琐事耿耿于怀，如同戴着一副沉重的精神枷锁。而宽以待人者，豁达大度，笑对人生，无论是对他人还是对自己都是一种解脱。

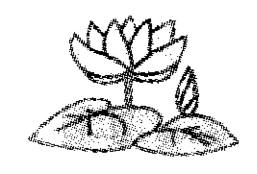
“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”宽容和自私是一对死对头。只有凡事能设身处地多替他人着想，少考虑个人的利弊得失的人，才能真正体会到宽容的真谛。

曾读过一个二十岁男孩谈“宽容”的文章。他说：“宽容是大海在惊涛骇浪之后颜色自由复蓝的安详；宽容是红尘中人午夜梦回时迟到的泪水……”读过之后，感慨于他文字的优美，又遗憾于他的矫情。

实际上，宽容是一种胸怀而不是一种姿态。“退一步海阔天空”，应是心退而不是脚退。在日常生活中，一个受了委屈却没有采取过激行动的人也许很多，然而真正从心里释怀的人实在少而又少。与一个你曾深爱过却因为世俗的原因最终弃你而去的人再次相遇时，你是否还能淡然地说声“你好”？这些都是考验一个人是否宽容的实例。

实际上，宽容是一种胸怀而不是一种姿态。“退一步海阔天空”，应是心退而不是脚退。在日常生活中，一个受了委屈却没有采取过激行动的人也许很多，然而真正从心里释怀的人实在少而又少

真正的宽容包括两方面。一方面要对他人宽容，另一方面须对自己宽容。一个真正男子汉的成长是从无知开始的。人非圣贤，孰能无过？而学会对自己宽容，对一个人的成功是至关重要的。要宽恕自己曾经的过失，要带着目标前进，而不要背着包袱



前进。

但宽容并不是毫无原则的退让。“东郭先生和狼”、“农夫和蛇”的悲剧应避免出现在需要对人性的坚守和尊严的捍卫之时。如此，一个男人的宽容才得当或者说是棱角分明的。

男人自白书

曾在一个网站上看过这样一篇文章，标题叫做“男人的自白”。如：

★男人为什么要有啤酒肚？

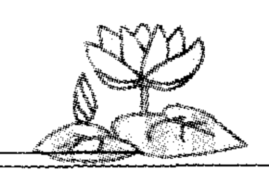
啤酒肚是男人对女人体贴温柔的表现。

★男人穿着何以如此败坏品位？我们把T恤塞入束绳裤内，所以我们天天穿浅蓝色衬衫。亲爱的，就因我的邋遢才衬托出你的高贵和美丽呀！

★何以男人喜欢跟猪朋狗友泡酒吧？男人爱泡酒吧并非为了买醉、看女人、讲足球经，男人也有肝胆相照的兄弟情。我们并不否认身边的另一半是最亲密的情人知己，只是有些话不能跟情人说，只能跟同声同气的朋友倾诉，而非猪朋狗友。

听过男人的这些“自白”，是否对男人又多了一分了解，还是被他们越说越糊涂了？不管男人怎么





说，其实，女人一辈子也无法明白男人的心在想什么，就像男人永远也无法明白女人在想什么一样。

爱其实是一种包容和接受，你不可能完全看得透另外一个人的心，爱一个人除了要去了解他，最重要的还要懂得包容他，爱他的优点也尝试爱他的缺点。如果你做不到，你就要有心理准备，可能永远也找不到理想中的男人！

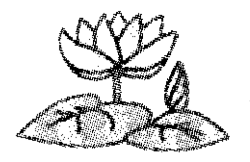
女人们总想尝试着改造男人，但那往往是很痛苦而且很可能是没有结果的工程。要跟男人在一起，惟有接受“男人的本性”。男人跟女人永远是两类人，他们相遇、相爱，却未必能完全“相知”，在这方面也许我们真的不必强求。

男人跟女人永远是两类人，他们相遇、相爱，却未必能完全的“相知”，在这方面也许我们真的不必强求

有这样一篇描述现在的“新好男人”和“时尚先生”的文章，这也可以看做现代男人的另一种自白：

★“男人的一半是女人”：男性的装束越来越中性化。越来越细的社会分工把男人的形象塑造成两大类：一类是‘健康活力派’。他们代表着‘前卫’的一族，活跃在演艺圈和社交场合，其工作性质需要他们接触大量的人员和资讯。他们注重外表，同时也懂得科学饮食和心理保健，并注重自身的形体锻炼。他们给人一种阳光和活力，一种蕴涵着向上的精神。

另一类则是时下人们常常谈论的‘商务通’派。他们或者在大公司中身兼要职或者是高新技术类



企业中的'高级技术人员'。特定的工作性质使得这一类男人温文尔雅,着装固定。男人特有的阳刚气质在他们身上淡化,数字化使得他们有点异化。他们的着装和言行都显得很细致。奇怪的是越来越多的女孩喜欢这些置身于现代科技中的'中性化男人'。

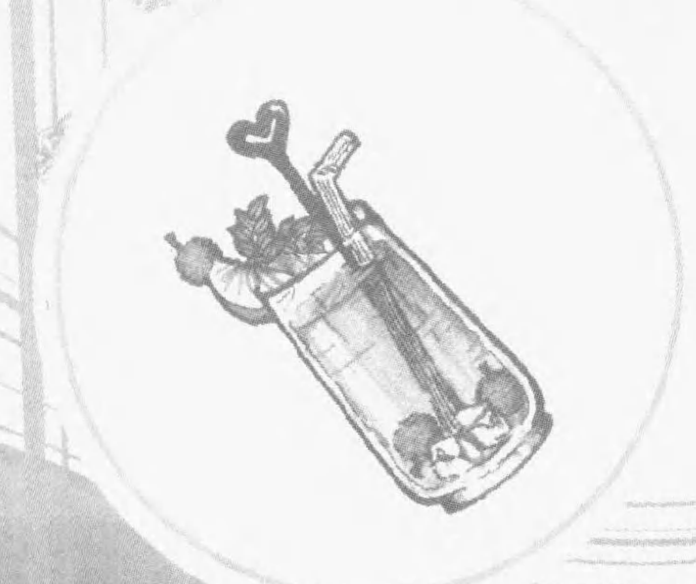
★喜欢人间蒸发:现代男人的休闲观与以前相比已经有了很大变化。快节奏的生活方式和越来越繁重的工作压力使得男人更注重休闲度假。旅游在上个世纪就已成为热门话题,男人们也将把酒吧歌厅里的都市休闲转为更加私人化的度假旅游。如今的酒吧休闲被认为只能得到休息的一面,而旅游观光却使人增长见闻,所以假日开车或'飞出去',或者坐出租车出去玩,是男人们如今最喜欢的'时尚'。

★懂得珍惜感情:男人的感情观将不再是从前女人常抛给他们的'你对我不负责!'而是他们自己开始愿意对自己负责。健康的情爱是健康生活的基础,健康的男人珍惜自己的感情,他们不会轻易付出自己,但他们付出了也不会轻易放弃真情。他们追求真爱,重视感情,应该懂得男人的真情时代到来了。

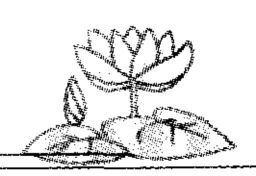
看了以上两篇不同风格的男人的"自白",你是否对时下男人的性情和品位有了一定的了解呢?



品位女人



原书空白



男人眼中的品位女人

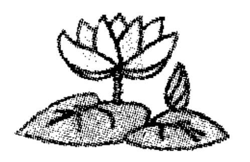
男人评价女人，态度不同，说法各异。不过基本上是从外貌和内涵两方面来评价。当然，言辞观点本身，与评价者的自身素质和涵养有关。

“食、色，性也”。男人都是视觉消费动物，所以，对于表面接触来说，美女无疑更受欢迎。男人都希望在自己的生活圈子里接触的都是美女。美丽的东西人人欲夺而得之，只要让他心动的东西，他总是有一种占为己有的冲动。男人对漂亮女人的渴望，同出一理。对漂亮女人的占有，往往使男人们既感到幸福，又感到很累。

“食、色，性也”。男人都是视觉消费动物，所以，对于表面接触来说，美女无疑更受欢迎

幸福的感觉源于追到美女时的成就感，以及占有了这份美丽时的陶醉和遐想。拥有美丽，拥有惬意。

累的感觉则源于美丽的女人高不可攀。在追



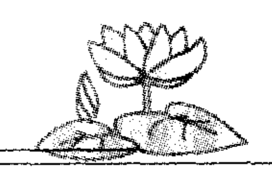
求美丽的过程中往往疲于奔命，容易使人身心憔悴，意志在坚持与放弃的边缘徘徊，而且有些漂亮的女人往往由于先天的优势而忘了后天的培养，流于浮浅境地，更让男人感到心累。

另外，拥有了漂亮女人的男人往往会提心吊胆，惟恐一不留神后院起火。这样的女人能不让男人累吗？

至于那些容貌不漂亮的女人，虽然在形象上比美女逊色很多，但她的婚恋及家庭往往一帆风顺，和谐幸福，因为欣赏和追求这类女人的男人往往是被她们的优秀内质所吸引，而良好的内在修养才是维系恒久魅力的法宝。

这些女人的缺点是表面的，是一目了然的，剥开这层并不华丽的包装，便是甘醇浓厚、意味深长的修养和情调。因此，有些明智的男人不仅有勇气去追求这些女人，同时他们心满意足地愿意和这些女人厮守一生。他们应该说有钱或者说有权。他们看重的是他认为很有内涵的女人，芳香可比其他美丽的女人，尤其是她那历久弥香的味道就连那些美目传情的美女都要逊色几分。这样的男人和女人在一起，虽然从相貌上不能说是天生一对，但是在其他任何一个方面，都可说是天作之合。这样的女人能够为男人的事业簇火而旺之。三国时蜀国丞相诸葛亮一代才子，却娶了奇丑无比的黄氏为妻。然而，正是丑外惠内的黄





氏让诸葛亮找到了一生的才华灵感，他们可以称得上是历史上才子俊男和丑女结合的经典。

因此，无论是男人还是女人，不要因天生丽质而不思进取，也不要因貌不如人而唉声叹气，后天的修养和品德的培育才是最关键的。尤其是对于女人来说，如何博得男人的尊重和追求，关键在于提高自己的品位，有自己的思想和见解。

同时，即使在宣扬个性的今天，女人也应该像个女人，或者说女人应该有女人味。

一个剃着小平头穿着带洞牛仔服的女人，虽然很有个性，很新潮，很前卫，“风格迥异”，或者说别出心裁。但是仍会让大部分男人望而却步。那些传统的长发飘飘，一袭白裙，温柔乖巧的脸庞依然是征服男人的第一感觉。好些张口WK（我靠），闭口GD（滚蛋）的女人，除了暂时标榜自我释放的快感外，也给自己的脸上涂上了一层黑黑的油，将她们本来长得不错的脸上涂的粉（很白）给遮住了，是不会有欣赏眼光惠顾的。

女人的温柔和微笑是征服男人经久不衰的武器。

生活中受人喜爱的女人大致可分为四种。

一种是若酒的女人，一种是若水的女人，一种是若火的女人，还有一种是若茶的女人。

生活中受人喜爱的女人有四种：一种是若酒的女人，一种是若水的女人，一种是若火的女人，还有一种是若茶的女人



若酒的女人，如一种历史悠远、百里飘香、先苦后甜、令人一饮即醉的老窖。她们可以麻痹你的痛苦神经，可以温暖你心中的寒潮；但她们也可令你翻肠倒胃，吐尽胆汁和苦水。娇羞荡漾，以女性柔弱妩媚的魅力，让男人无时无刻不感受一种强烈引力的存在；她们永远不忘用眼神和身体的语言去调动男性的知觉，与她们产生一种微妙的呼应。

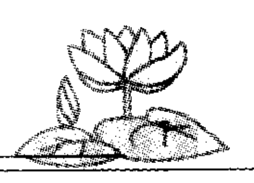
若酒的女人善于用自己的内涵和魅力来征服男人。男人往往是还未开战，只闻酒香便已弃戈投降，臣服于她美丽的石榴裙下。

若水的女人，举止轻盈，柔情似水，早已将所有男人的心牢牢抓住，其宁静内敛的智慧，更是带给男人一次次惊喜；其叮咚悦耳的话语是任何一种音乐不能比及的。她们可能让你心静似水，心无旁骛，也可让你心如静水。只爱她一人，拥有了她，便拥有了美丽的全部世界。她们身上有取之不尽、用之不竭的令人陶醉的温柔，她们的可爱使她们的美丽更加充满深意。

若水的女人，永远在心底燃烧着爱的火焰，在温柔的美丽中将爱情装点得绚烂夺目。因此，男人能够为她们爱到天长地久。

若火的女人，是勇敢奔放的女人。她们对男人和生活充满着热情和执著，她们从来不会作秀，她们敢于对任何一个自己喜欢的男人说：我爱你，





哪怕你一无所有！我只在乎你！她们用她们的热烈，用她们的真诚，来烘烤每个她们认为值得她们去爱的男人，哪怕你是铁石男人，也禁不住她们如火的放纵与猛烈。融化了的，是流淌在眼里的真情。男人心甘情愿地纵身赴火，在火的提炼下，使自己更纯更醇。

若火的女人，将她们的爱之火，燃烧得轰轰烈烈。男人和她们在一起，死而无憾！

若茶的女人，也是最有味道的女人。其丰富而深刻的内涵和高贵的品位犹如中国的茶道一样绵远悠长，牢牢地吸引着男人的胃口。从啜入口中的那一刻起，你就会饮出这种女人的独特味道来。这种类型的女人与中国茶道的相通之处在于，无论是煮、泡、闻、品都是很有讲究的，里面的学问很多。当然，学问越多越是显示其味道的深刻和独特。

若茶的女人自身的味道也有很多种。有的如中国茶里的毛尖之清香怡人；有的如剑毫之豪爽香郁；有的如功夫红茶之慢斟慢饮味却浸入肺腑；更有如香飘万里的桂花茉莉之类，虽看似普通却形味高雅……虽然若茶的女人有这么多的种类，但这些女人所有共同的一个特点就是，上得厅堂，下得厨房。

若茶的女人，其味道是愈品愈香，最后甚至让人忘情，沉溺其中。



完美女人：男人的老师

有品位的女人会怀着真挚的性情不断参悟人生，追求完美，不断完善自己。有品位的女人也会懂得不断修剪完善自己的男人。

有品位的女人大度宽容，多赞美少苛责，不求现在的他如何辉煌成功，只求他在不断努力中，这就令她欣慰了。

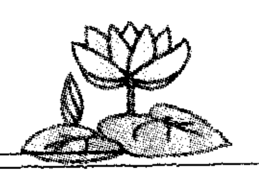
有品位的女人不会对男人发号施令、颐指气使，因为她懂得以柔克钢的最高境界。女人的温柔是家中的甜蜜果汁，男人饮了它会展露温和的笑容，即使粗鲁的男人也会被这种温柔慢慢改变性情。

有品位的女人会将手中的线越放越长，风筝越飞越高，越飞越远，女人也越感惬意

女人的浪漫是对美好的憧憬，是男人谈吐的幽默诙谐，是自己身着白色长裙手执风筝在绿草地上奔跑，而男人正是她掌中的风筝。

在生活中，很多女人怕这个风筝飞走不再飞回，往往会用线将其死死缠住，妄图将他的“野心”拴住，却不知风筝失去了动感与飘摇的活力就无法快活地飞翔。

有品位的女人会将手中的线越放越长，风筝



越飞越高，越飞越远，女人也越感惬意。

而“风筝”则会感激女人给予的“放纵”，从而给予女人更多的“牵挂”。

有品位的女人会以欣赏的眼光关注男人，扶助男人，修剪男人，赞美男人，完善男人，在这同时，她们也完善了自己。

男人在社会上要顶天立地，要有立身之本，要有自己的事业追求，要能挣来大把的钞票，还要顾家，不能冷落了爱人。他们既要阳刚又要温柔，既要在社会上拼命竞争，又要有足够的时间陪伴妻子。一个人的精力毕竟有限，男人没有分身术。男人活在这个世界中，其实很不容易。

如果身边有一个善解人意的有品位的女人，那将是男人的福分，他也很自然地会成为一个爱妻子的好男人。无奈，不少男人没有这么幸运。谈恋爱的时候，以为是选了一位贤惠温柔的好姑娘。没想到，婚后的女人竟变了样子。

如果身边有个自私的女人，她只会为了自己的快乐向男人索取金钱，索取一切，而且欲壑难填。即使男人累死累活，在这样的女人眼里也很难成为好男人。

如果身边有个“食醋”女人，男人就是再循规蹈矩，谨小慎微，也难逃时常的被怀疑和受审。

如果身边有个粗俗而缺乏教养的女人，成天像个老太婆似的絮絮叨叨，为一些细小的事纠缠

不休，就是再有涵养、再有耐心的男人，也会被折腾得心烦气躁，忍无可忍。

如果身边有个悍妇般的女人，男人稍不留意，或者她稍有不快，就会河东狮吼。面对这样的女人，就是再温柔再有爱心的男人，也会奋起反抗的。

上面提到的女人，我想不会有人喜欢，因为这些女人是缺乏品位的。

世间的万物都是相辅相成的。

没有好女人，何来好男人？

有品位的女人是男人的学校，是男人的教师，有品位的女人可以培养有品位的男人。

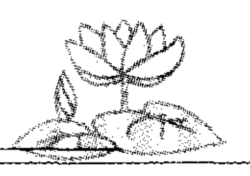
有品位的女人是男人的学校，是男人的教师，有品位的女人可以培养有品位的男人

莫把遗憾留在细节

一个注重形象的女人不一定是一个有品位的女人，但是一个有品位的女人必然注重自己的形象。出门之前，必将自己收拾得整整齐齐，从头到脚每一个细节都不放过，努力以健康清新的面貌示人。她懂得怎样在有限的条件下最大限度地满足自己的爱美之心，也懂得欣赏美。

女人永远是人们视线中最美丽的风景，吸引





着无数眼球。走在街头，旁观的人是根据她们怎么穿衣服，怎么打扮，进而推测她们的年龄、背景、职业和文化层次的。

调查显示，现代女性花在追求形体美上面的钱在持续上升。其实这是一目了然的事情，放眼城市的大街小巷，大大小小的美容院、美发中心、林林总总的服装、首饰，报纸杂志里整形、减肥、护肤等广告宣传无孔不入，化妆品和珠宝更是不甘示弱，充斥着各种媒体。虽然花了那么多钱，女人却未必变得更美。其个中原因，值得深究。

生活中有许多自命为小资的女人，她们很努力地赚钱，也很用心地花钱，自以为达到了某种水准，却不知为什么给人的感觉好像始终缺少一点东西。就像一盘好菜，嫩肉鲜鱼，虽然也经过了一番加工，端上桌子却引不起人们的兴趣。

其实，无论女人的装扮，还是居家生活，有形的、看得见的东西我们都可以通过购买来拥有。然而，我们真正缺少的却是一种完全看不见也买不来的东西——品位。

走在街头，如果你留意观察周围的女人，就会发现不少穿着漂亮的裙子，脚上却穿半截丝袜的女人。这种短丝袜看上去像把小腿分成两截，所有的风采都因这一细节而抹煞。甚至有的丝袜颜色还很深，更给人以不协调的感觉。

看着穿梭在都市街头的“半截丝袜”，又令我

想起放假回家时，看到有些女人夏天穿裙子，喜欢穿高筒的丝袜。因为夏装的口袋都较少，有的女人竟然把零钱甚至钥匙塞到丝袜里，掩藏在裙摆下面，要用时撩起裙子褪下丝袜去取。有的裙子太短，一眼就看见紧贴在大腿上的钞票。此时，再漂亮的女人也会因此而形象大跌。

现在的袜子款式各异。只要你愿意，就能找到任何需要的袜子，可怎样穿才给人以美感，就是品位的问题了。我们现在缺的，是对文化的认识，对艺术的涵养和对美的感知。

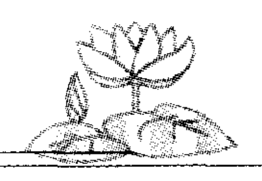
回首从前，你会发现如今街头的女人更加靓丽，同时也靓得让人担心，那种美是否太过脆弱，是否让人一眼就识破？会不会让一个对她感兴趣的人，一坐下来，说几句话，喝一杯茶，然后就突然感到乏味，客气地欠身离去？

记得作家黄明坚曾说过一段十分深刻的话："女人是一种指标，如果女人都散发出品位，这个国家自然成为泱泱大国。"

记得作家黄明坚曾说过一段十分深刻的话："女人是一种指标，如果女人都散发出品位，这个国家自然成为泱泱大国"

内外兼"秀"

俗话说得好："笑一笑，十年少，愁一愁，



白了头。”仔细琢磨，发现这句妇孺皆知的歌谣里面包含着一个深刻的美容道理。一般的美容都是表面的，治标不治本的，而此法则是由内往外，循序渐进的。由此可见，乐观豁达不单单是一种好的人生观，同时更是一种行之有效的驻颜术。

一位美容大师说，爱美之心人皆有之，心理美容可使人的容貌更加娇艳动人。仔细观察，你会发现陷入甜蜜爱情的女性的皮肤变得更加细嫩柔润，头发乌亮，连指甲盖都会变得更加有光泽。两情相悦能使人的心情处于愉快的亢奋中，从而有利于身体各部分的新陈代谢。相反，当人心情愁苦压抑时，新陈代谢就会减慢，身体内的各种毒素都无法顺利排出，因此，皮肤会变得黯淡无光，头发脱落，严重的还会产生痤疮等。

一位美容大师说，爱美之心人皆有之，心理美容可使人的容貌更加娇艳动人

皮肤色泽取决于表皮内黑色素的含量、分布位置以及皮下血管收缩与扩张的程度，而这些因素无不受控于神经——体液——内分泌系统的调节，其中情绪起着“总导演”的作用。

由此可见，人的肤质与精神状态休戚相关。

因此，当今的美容观点认为，单纯靠化学方法美容是舍本逐末的做法，科学的美容方法应从追求整体美、自然美和健康美入手，保持开朗乐观的心情是美容的要素之一。

下丘脑是控制人的情绪、行为及激素分泌的中枢系统，下丘脑上通大脑皮质，下通脑垂体和

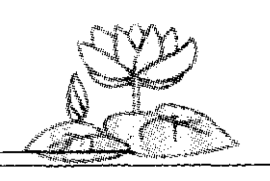
其他神经组织，是调控神经—体液—内分泌系统的中枢。情绪的好坏不仅会影响各脏器的生理机能，而且还直接影响到皮肤的质量。当人遇到高兴的事，心情愉悦时，大脑内神经调节物质乙酰胆碱分泌增多，血流通畅，皮下血管扩张，血液顺利流向皮肤，让人容光焕发，给人一种精神振奋、神采奕奕，充满自信的感觉。

虽然现在还没有一个权威部门对文化美容做出明确的界定，但追求思想、涵养、度量等非物质、非外在的标准的美容，都可以归类到文化美容的范畴里。

从事文化活动不但可以开阔眼界，改善自己的知识结构，还能在无形中提高内在的修养。一个女人既有学识又有修养，便会焕发出一种雍容文雅的美。

聪明的女人不会把自己的美丽完全托付给化妆品和服装，而是更注重自身高雅气质的培养和提高。在现实生活中，大凡懂得自处与处人的女人都更加受到别人的欢迎，她们的生活也更加充实。即使有些女性先天的容貌不尽人意，但因其内在的成熟、沉稳与自信，仍然会散发出迷人的魅力。这种女人很少有“老之将至”的不安与危机感，她们对一切人和事物都有一种顺其自然的安闲，使自己永远处于快乐之中。她们拥有一股源源不断的生命活力，一生都活得潇洒和滋润。





这种女人成功的秘诀在于注重外在美的同时，又注重内在美。

世界上许多名女人在步入晚年时仍保持迷人的魅力，那不是靠化妆品和服饰能装点出来的，而主要靠气质和风度。而气质和风度并不是一朝一夕就能形成的，必须靠日积月累的培养和修炼。天生丽质但不思进取则流于庸俗，外形欠佳但后天勤学苦练可以弥补先天的不足。人的气质和风度是一种深沉的美，只有在文化氛围中才能得到熏陶。

人的气质和风度是一种深沉的美，只有在文化氛围中才能得到熏陶

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”对于女人而言，造物主喜欢把美留给那些内外兼“秀”的人！

矜持，让时尚汗颜

矜持，是一种被人们扔在故纸堆里的美，它只有附于女人身上，才能变得生动起来。若评价一个男人矜持，似乎就与孤独自闭，心胸狭窄，不具备开拓性画上了相似号。以前如果说一个女人矜持，虽说并非赞语，但也不过就是拘束或稍稍有些高傲的意思，可算是折中的评语吧。但在

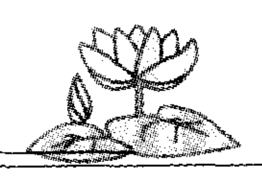
时尚之风铺天盖地的今天，一个被人认为矜持的女人，就成了够不上另类的另类，矜持似乎含有一些保守、故作姿态、端着架子的讽意在里面，就好像矜持应该永远只存在故纸堆里。于是，矜持在二十一世纪便成了一种哗众取宠的、滑稽可笑的代名词。

现代女性需要的是活力四射，释放美丽，八面玲珑，谈笑风生，应酬自如，以一种主动出击的姿态傲然于世，这似乎已经成为当下“新女性宝典”之必备。即使是喜欢那种如戴望舒《雨巷》中撑着一把油纸伞的丁香一般的古典女子，也不过是羡其芳步轻移颦眉微蹙的娇柔罢了，那些只知跟着时尚走的现代女子，骨子里可能还是更倾向于飞扬一些的，有鲜花，有掌声，有赞美，有聚光，随时准备在“舞台”上“秀”一把。

《现代汉语词典》上对矜持的解释是：慎重，拘谨。而在《古汉语常用字典》上的解释则是：竭力表示庄重。二者从字面上看稍稍有些不同，但细究起来二者异曲同工。矜持是为了表示庄重，拿捏分寸当然要慎重谨慎，由不得随性乱来。矜，原本就有一层骄傲的意思。

矜持者，初次相逢，给人的感觉是拘谨，不够潇洒自如，相处久了，就会发现其内部蕴涵着一分自持，是一种含蓄和内敛的风度。前一阵子《花样年华》在媒体上掀起了一个不小的影视热

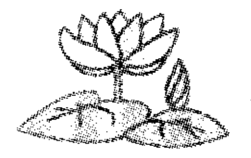




潮。时尚中人都为戏中所表现的男女那份若即若离的情感所迷醉，那种缠绵却迟疑、燃烧而冷静的情感度数让人叹为观止。那种兼有“禅房花木深”的优雅和“所谓伊人，在水一方”的含蓄，还有“天阶月色凉如水”的温婉，令时尚男女为此醺醺然而倾倒。蓦然回首，发现原来传统中的矜持更具女人魅力呀！

如果换成奉行即时行乐主义的，开放速食观念的现代男女，也许早就抛弃犹豫，天雷勾动地火，尽情挥洒激情了吧。不过，如果真是那样，那么所有眼神里的缠绵也可能很快消失，那种略带遗憾的哀伤也就不必了。时尚女性渴望拥有着一款《花样年华》式的旗袍，但她们忘记了真正撑起了旗袍的曼妙优雅的不是张曼玉窈窕婀娜的身姿，而是苏丽珍（张曼玉饰）的矜持内敛。这样的情感在传统旗袍的烘托下交映生辉才达到了传神的效果。

所以，当下的旗袍时尚不过是一种盗版式的“花样年华”，剧中那种风韵、那份感动是无法单独靠“克隆”包装来达到的。时尚女性穿起旗袍，只能给人一种错位的感觉，看起来不伦不类。仿佛是火辣辣之现实生活中的一份“冷香丸”。现代女性“不相信眼泪”，是一种坚强的美丽；积极争取，是勇敢的美丽；挥洒魅力，是生动的美丽。而婉约的矜持便成了千古绝唱！



“满地黄花堆积，憔悴损，如今有谁堪摘？守着窗儿，独自怎生得黑？梧桐更兼细雨，到黄昏，点点滴滴”。那种“凄凄惨惨戚戚”的意境流芳百世。如果易安居士生活于当今，估计也该被众姐妹斥为异类，打入冷宫了吧，《声声慢》中的“寻寻觅觅”的迂和执更为时尚同仁所不耻。然而，雁声归鸿，更让人体会一碧残云，那喧哗里的静寂让人心空清澄。繁弦笙歌固然鲜艳夺目，但一种矜持的休止和停顿大有朱自清《荷塘月色》之态，在清冷如水的月光下一池圣洁的荷花悄悄地散发着幽香，熨贴着我们揉皱的性情。

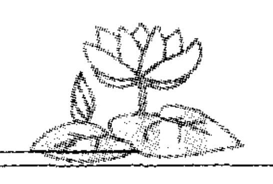
说到底，矜持也是一种性情，勉强不得，要靠长期的精神修炼方可形成，不愠不火，娇羞中带着一丝冷然，它胜过一切时尚的浮华，让女人更有魅力

当然，如果无法捕捉矜持，也不必故作矜持。说到底，矜持也是一种性情，勉强不得，要靠长期的精神修炼方可形成，不愠不火，娇羞中带着一丝冷然，它胜过一切时尚的浮华，让女人更有魅力！

为“风骚”女子平反

“风”原指《诗经》之“国风”，意为带地方色彩的民间乐歌，其中的“关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑”乃为千古绝唱，它从思想意识上打造了华夏女子美的典范。“骚”是楚地柔水凝成的诗体，是屈夫子颂香草美人的赞美诗。



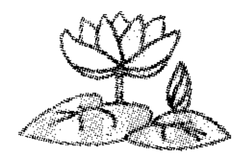


不知从什么时候起，人们把“风骚”用到女性身上，“风”喻女性的风度、气质、涵养、美貌，是为“形”；“骚”喻女性的娇、女性的媚，俗称女人味，是为“态”。有形无态只能称之为女性，有形有态才能称得上是女人，风骚的女人才称得上是可爱的女人。可不知何故世人慢慢地对“风骚”的理解已转入歧途。

女人天性爱娇，言谈举止间有意无意地总流露出一种媚态，爱她的男人说这是“美”，不爱她的男人说这是“骚”；女人与女人之间若有利益冲突或争宠吃醋时，也会对骂“骚狐狸”。看过电影《大红灯笼高高挂》的人，一定还记得四姨太颂莲因撞见老爷调戏丫头雁儿，便把一股醋意发泄在丫头身上，咒出的那段经典台词：“隔了门窗，我也能闻到她身上的那股骚味。”可见，人们印象中的“骚”并不是好东西，“风骚”更是要不得，其实却不然。

女人天性爱娇，言谈举止间有意无意地总流露出一种媚态，爱她的男人说这是“美”，不爱她的男人说这是“骚”

2001年，台湾著名的摄影家林添福为台湾的《时尚》杂志拍摄一组银灰色时装，特意到圆明新园的西洋楼取景。如果见过他带来的两名台湾模特，一定能领略到“风骚”的深刻内涵：两人皆有中国女子独特的丹凤眼，吊梢眉，体态婀娜，肤若凝脂。在西洋楼那典雅高贵的银灰色建筑营造的世界里，她们以不同的姿态，不同的时装，演绎着万种风情：桃红上衣葱绿裤子的小家碧玉，



娇巧玲珑，真有点满园春色关不住、欲说还休的联想美；银灰旗袍曳地，倚楼回眸含笑凝望，娇艳中从骨子里透出一股冷然飘逸的高贵魅力，一瞬间你便领悟了什么是能拥其体难读其心，走也不是近也不得的滋味。惟有感慨：女人如此风骚！

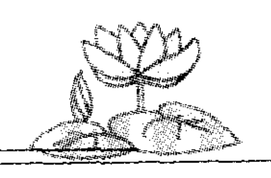
“风骚”大概是华夏女子独特的美吧？而其境界就只可意会不可言传了。

这样说似乎有灭他人锐气，长自己威风之嫌，其实是充满骄傲自豪的同时略带伤感的追怀。因目睹当今许多女同胞太不懂得珍惜自身固有的灵气，过分地艳羡洋风洋雨，邯郸学步将黑头发染成泥黄，把丹凤眼画得猫似的深幽碧蓝，垫一个高鼻梁，整一张阔嘴，希望美容院助其造一张“洋脸”，行为开放，狂野大笑，崇尚性感，追求暴露……却不知若隐若现的含蓄美比暴露美更具诱惑力，自然美比装饰美更具风情，有民族底蕴烘托的美才是永恒的美！所以，中国女人就应该保持那种东方女性特有的“风骚”之美。

会爱的女人

从最初的怦然心动，到热恋时的激情缠绵，





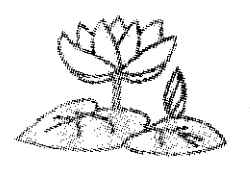
再到两人携手走进围城，爱情不应该在这里休止，而应该是一种升华。

一个会爱的女人，从她披上婚纱的那天起，就用毕生的努力来经营、更新爱情。因为她深知，一纸婚约并不能替她永远留住另一颗心。她懂得，激情总会冷却，惟有平平淡淡的相知相守才是婚姻的真谛。

一个会爱的女人，从她披上婚纱的那天起，就用毕生的努力来经营、更新爱情

两个在不同环境下长大，有着不同成长经历、不同个性的人走到一起，必然会有一个相互磨合，相互适应的过程。会爱的女人不会企图去改造她的丈夫，她知道那将得不偿失。男人们的固执有时候需要女人用一生的时间才能真正领略。而固执的男人一旦产生逆反心理，他离你而逃的日子也就不远了。因此，会爱的女人明白，在磨合的过程中，既不要过多坚持也不要过分放弃，这样既留下了温柔，又保住了自我。

一个会爱的女人特别懂得营造家庭氛围，提高生活质量。她不会整天趿拉着鞋，蓬头垢面地面对丈夫，她总是把自己最漂亮最精彩的一面展现给爱人；她不会以洗衣做饭带孩子为由，扔给丈夫一张疲倦的面容，一双麻木的眼情，一副粗俗的嗓门。会爱的女人深知，丢失了曾经的美丽与个性，就失去了对丈夫的吸引。她很注重提高自身的素质，使自己在美丽的基础上再多一分雍容。她拥有自己的思想，自己的追求，这令她永



远充满活力与魅力，带给她的丈夫一次又一次的兴奋与惊喜。他们的爱情也相应地不断得到升华。她知道这叫做爱情与婚姻同步。

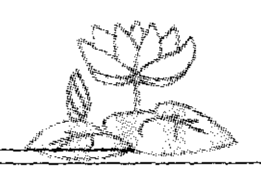
会爱的女人善解人意。她明白：女人受到挫折可以倒在男人的臂弯寻求慰藉，而男人却必须赤裸着胸膛承受着一切重负。因而，她把家精心营造成一个温馨的港湾。在那里没有世俗的纷争，没有生计的繁忙，有的只是妻子的娇柔和母亲的宽容，使奔波劳累的男人能得到安歇调养，情绪激烈时能得以舒缓释放，遇到矛盾也可以在这里得到温柔的化解。

会爱的女人也一定是一个宽容、睿智的女人，她深知，与第一次婚姻相比，第二次婚姻的家庭关系会更复杂，家庭成员的交融会更困难，夫妻间的相互接纳和适应会需要更多的放弃和牺牲。所以她不会因为一时的软弱无助而匆忙投进另一个男人的怀抱。她学会了放弃，她学会了等待、宽容，更懂得理解、尊重，不会片面强调自己的得失和心理感受，不会陷丈夫于尴尬的两难境地，考虑问题、处理家庭关系时她总是首先检讨自己是否存有偏心或私心。

一个会爱的女人也一定是一个充满情调的女人，她在关爱丈夫，关爱他人的同时，也懂得珍爱自己。

她会为自己挑选最体贴呵护的内衣，懂得欣





赏自己的胴体，她会给自己选购最性感柔软的睡袍；一个充满生活情调的女性，更会为自己准备一袭高贵典雅的晚礼服。

爱美是女人的权力。因此，无论是待字闺中，还是已为人妻，她都有足够的理由去追求精致漂亮、舒适合身的内衣，以便毫无约束地、毫不压抑地、毫无困扰地舒展自己的魅力，尽情挥洒现代女性独立自主的尊严和自信。如果说追求体贴的内衣是为了丰富内在美，那么，一袭性感的睡衣就是女人闺房中的梦幻和风景，有幸目睹睡衣的妩媚者，一生中注定就只有自己和自己深爱的那个人。

与一个会爱的女人生活在一起，一定轻松、愉悦又充满风情，她们是所有男人的梦想，所有女人的榜样。只是现在能创造这种天上人间的女人越来越少了。这是男人的不幸，还是女人的悲哀？

这样的妻子

人们总是觉得品位是属于社交场合范畴的，那是一种错误的认识。一个真正有品位的人，并

不是做给别人看的。品位其实是一种生活，它渗透于你周围的每一个角落，这自然也包括你的婚姻生活。

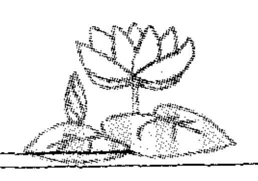
有人说，男女之间的爱情，就像爱之锁、情之链，像传说中的月下老人手里的那根神奇的红线，将相爱中男女的两颗心紧紧地系在了一起，让两颗心在同一节奏的跳动下，共同步入结婚的礼堂。

从那个时刻起，爱情生活又踏上了一个新的起点。美好的爱情，又有了甜蜜的性爱加盟，会使原本的爱情变得更加美好，男女间的情感变得更加稳定。和谐的性生活可以让爱之锁变得更加牢固，让情之链不会中途折断，所以女人在性生活中就需要永远保持一种热情。

女人热情的微笑是一朵永不凋谢的鲜花。

对于一个有品位的女人来说，要懂得保持你在丈夫心目中的美好形象，容貌的美与丑固然重要，但不是最重要的。因为，从他决定娶你的那一刻起，你就是他心目中最美的新娘。俗语说得好："情人眼里出西施"。女人们在过多地注意自己容貌的美丑、是否年轻的时候，却忽视了重要的一点，就是在结婚以后，也要常常保持一种对丈夫长久不衰的热情。

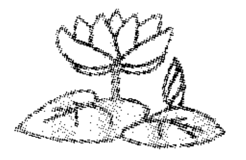
在丈夫面前，你要常常展示一张阳光灿烂的



笑脸。要知道，无论你长得多么漂亮，倘若你老是板着一张脸，不露一丝笑容，仿佛全世界的人都对不起你似的，那会让你的丈夫感到丈二的和尚摸不着头脑，甚至对你产生误解。男人心中的爱，如同一堆易燃的干柴，你的一丝微笑就可以将他点燃。而这熊熊燃烧的火焰，会变成热情的海洋。你的微笑，不但能使你的丈夫感到喜悦和快乐，同时还会使你的丈夫获得极大的心理满足与婚姻的成就感。因为这会让他觉得你跟他在一起生活，你是多么快乐；对于你来说，他是多么的重要；对于这个家庭来说，他是不可缺少的。

如果你使你的丈夫有了这种感觉，可以说，你的幸福生活开始了。你热情的微笑，会让男人从心底涌起无比的骄傲和自豪，他们会深深地体会到自己生命的意义。由此，他会对自己更加信心百倍，对你和家庭付出更多的爱。如果你是这样的一个女人，一个妻子，无疑你是一位极富魅力和品位的女性。

女人用性爱的方式向男人展现爱意，这也是男人感受妻子特殊魅力的最佳机会。因为几千年封建思想的影响，中国女性的性观念仍处于被禁锢、被压抑的状态下，仍把稳重、内向、矜持当做一种美德。但这些已经和现在追求健康与品位的生活背道而驰了。高质量的性生活是美满婚姻的重要条件，所以有品位的女人要懂得去展现那

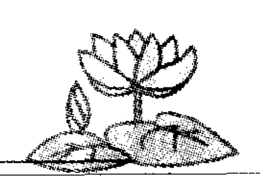


种隐秘的美。

有品位的妻子要懂得调剂自己和丈夫的情绪。生活并不总是快乐的，每个人的心情都会有好有坏，妻子的心情往往会直接影响到丈夫的情绪。也许你的工作并未像以往那样，得到上司或老板的赞扬；也许以往和你一向要好的女伴对你产生了小小的误解；也许你在回家的路上与他人发生了小小的摩擦；也许你心爱的东西在今天不慎丢失了……这些都让你感到不愉快。

当你感到不快的时候，请千万注意，与男性相比，普通女性的心理承受力会相对较差。其实，你所遇到的不愉快大概只有芝麻大小，但由于心理承受力较差，这小小的不愉快，就有可能被你夸大。女人在了解自己的弱点之后，应该学会情绪上的自我调整，不要把这些情绪带回家。

一个有品位的妻子，即使心情有些不快，在回家之前，也会换上一个好心情。在进家门以前，在你把钥匙插进门锁之前，先做几次深呼吸，放松一下脸部僵硬的肌肉，舒展舒展紧蹙的眉头，对自己说一句："让所有的烦恼都见鬼去吧，在这个属于我和我丈夫的小天地里，我永远是快乐的。"你不妨试一下，这样的方法对你调整自己的心情会大有好处。



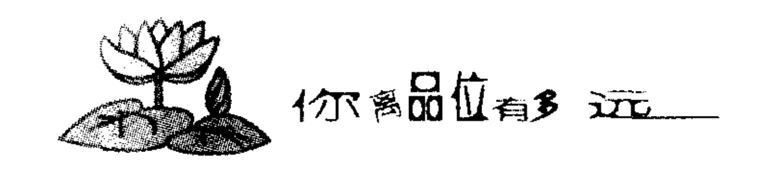
进了家门，你可以轻松地说上一句："亲爱的，我回来了。"这也是一个帮助自己把不愉快抛掉的好方法。然后展现你的热情笑容吧，你会发现你的心情也会因此变得好起来。假如你回家以后，发现你的丈夫也是一副闷闷不乐的样子，那么，你更不能让自己的坏心情影响到他，而是为他送上一杯热茶，体贴地说一句："亲爱的，你好像不太高兴。"或"亲爱的，你好像有些心事。"其实，当人们心情不佳或者有苦恼的时候，都有一种想要倾诉的欲望，在这个时候，你的温柔和体贴，会让他把郁积在心中的苦恼向你说出来。这样一位温柔体贴、善解人意的妻子，会令丈夫大大感动，他就会觉得你是天底下最最动人的女子。

进了家门，你可以轻松地说上一句："亲爱的，我回来了。"这也是一个帮助自己把不愉快抛掉的好方法

接下来，他会被你所吸引，为你动情，会对你报以感激之情和无限爱意。无疑地，他的坏心情一挥而去，留下的只有无限的爱意。他的热情会使你受到感染而快乐起来，你们之间的这种巨大的热情，会使爱情变得更加美妙。

妻子的理解和包容是很重要的，它能使婚姻中的爱情之火熊熊燃烧，美满的爱情也会使女人在任何时候都光彩照人。一个有品位的女人，更应是一个有品位的妻子。





小资女人的时尚生活

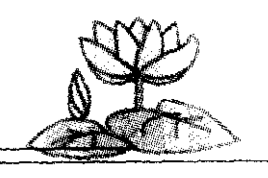
与会爱的女人比起来，小资女人的品位只能算是“小家碧玉”，缺少“大家闺秀”的雍容与优雅。但随着小资阵容的不断扩大，这似乎已成一种时尚，关于她们的生活方式，更是为很多人所效仿，下面就聊一聊小资女人到底是怎么生活的。

珍视自己乐无穷

小资女人处处追求时尚，她不喜欢讲字正腔圆的普通话，满口港台腔，包括有些电台DJ，软软的、嗲嗲的，不时冒出几个英语单词，免不了有些造作之嫌，但她自己高兴，而这些对于小资女人已经足够了。

流行的“DIY”一词，即“Do it yourself”的英文缩写，意为自己动手做事。可一到小资身上，便成为一种格调。自己煎了一个鸡蛋、缝了一个扣子，都叫做“DIY”。

小资喜欢旅游，体验不同的生活。他们偶尔从工作的地方短暂消失一段时间，去别的城市



感受异地小资风格，或者去郊外回归大自然。游山玩水，包里总装着防晒霜和口香糖。

小资女人很注重自身的营养保健，有事儿没事，嘴里都含着诸如维C、维E、西洋参之类甜甜酸酸的小药片，脸上流露着自我满足的悠闲与安逸。

小资女人不喜欢去嘈嘈嚷嚷的小餐馆，而是讲求少而精，出于维持身材的需要，她们一贯推崇日本料理，偶而也会去西餐厅感受一下异域风情。

小资女人的生活情调还很多。她们经常这样自嘲："我是小资我怕谁。"小资女人在自我的快乐与舒适中追求格调和品位，满怀理想向"资"深入。

消费体验任我行

小资女人最讲究的就是情调，上哪家美容院做护理也随心情与场景而定。她们不固定去某一个场所，包里总是装着一大把消费卡，高兴去哪儿就去哪儿。她们喜欢躺在优雅温馨、水汽氤氲的美容院里，听怀旧的老歌，听柔柔的音乐，舒舒服服地睡上一觉，享受生活带给她的一切情调。她们的美容消费，随意而洒脱。她们或许选择这一家美容院的环境，或许选择另一家的技术，或



者只是听说哪家美容院推出新项目，只想增加一番尝试的乐趣而已。

众里寻衣乐无穷

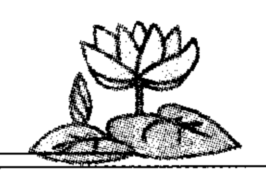
小资女人能赚钱也敢花钱，穿衣打扮，花去了她们大把钞票，太贵的品牌以她们的经济水平消费不起，太廉价的品牌又嫌粗糙，不屑一顾。她们不会心血来潮去买打折品，但要精挑细选，沙里淘金般淘出自己喜欢的够品位的款式，以显示独到的审美观和个性。

问“资”哪得醉如此

不知何时飘洋越海吹过来的迷迭香，迷醉了一大批小资女人，迷迭香的香水、迷迭香奶茶、迷迭香沙司、迷迭香蛋糕……“香”气阵阵闻得伊人醉，直把红尘当天堂。一个有商业头脑的导演拍了一部《薰衣草》，结果熏倒一大片小资女人。

书里读出格调

这是一个快餐文化的时代，那些密密麻麻的理论，小资女人可没有时间去研究，她们宠爱的



是那种图文并茂、制作精美的休闲、旅行、时尚等杂志。《时尚》、《FLLE》是一扇扇打开无限风光的窗，她们透过窗口拼命呼吸着域外的潮流气息。世界名牌、名人轶事、佳丽趣闻是她们茶余饭后的谈资。即使未到过巴黎、米兰、纽约、东京、夏威夷，也似乎身临其境，哪儿的时装新款，哪儿的知名化妆品推出新产品，哪儿的彩妆流行什么眼影，哪儿的沙滩阳光明媚可进行日光浴，通通如数家珍。而且，她们获取这些信息的过程，就是一种愉快的视觉享受。

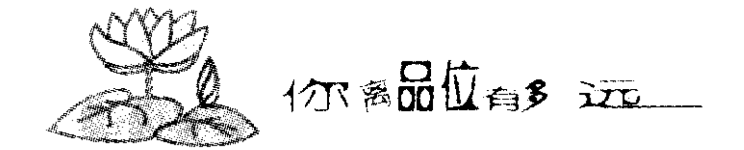
红酒咖啡小资爱

随着更多家星巴克的开业，小资女人的生活品位也得到了一定的升华。北京、上海的小资女人通常会在下午的某个时段，去星巴克品咖啡。她们在袅袅上升的咖啡的深香中，聆听着漂亮雕花的小银勺搅拌精致又昂贵的杯子时发出的声音，十分悠闲、十二分自在，看窗外人流如织、行色匆匆。而那份安闲惬意在眼角尽情地绽放。

她们在袅袅上升的咖啡的深香中，聆听着漂亮雕花的小银勺搅拌精致又昂贵的杯子时发出的声音，十分悠闲、十二分自在，看窗外人流如织、行色匆匆。而那份安闲惬意在眼角尽情地绽放

红酒也是小资女人的兴趣所在，当然欧美红酒是宠儿。葡萄美酒伴红唇，红酒是小资情调的最佳作料。





为求情调强说愁

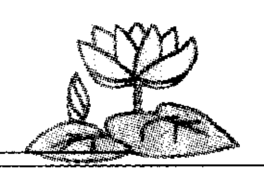
小资女人经常给人一种“少年不识愁滋味”的感觉。她们喜欢音乐、JAZZ和略带忧郁的BLUES，越欧美越好。喜欢谈论帕瓦罗蒂、多明戈，但未必去听。看伤感怀旧的电影或小说，如日本电影《青春冷酷物语》、《四月物语》，喜欢张爱玲小说的海派味道，欣赏王家卫风格的人物情感纠葛、色彩迷离的都市、忧郁惆怅伤感的人物，让她们一遍又一遍地回味，继而又疯狂地模仿……

与其他女人相比，小资女人的品位主要表现在生活方式上，而其他女人则着重强调内在的修养。小资女人的品位是表面的，浅显易懂可以模仿的；而真正的品位则是内在的，根深蒂固不可以模仿的。

捞不起的月亮不迷人

现在的社会是个灯红酒绿、异彩纷呈的世界。很多的女孩被外面的花花世界冲昏了头脑，拼命地粉饰自己以追赶时代的潮流，每天在不知疲惫





地猛玩，不顾一切地打扮自己以吸引别人的眼光。而要想在这个花花世界里玩好、吃好、穿好，没有足够的钱是不行的！所以这一类女孩子往往都是打肿脸充胖子，为了满足自己浮华的虚荣，经常会搞得口袋空空。

换句话说，此类女人的最佳拍档是金钱！

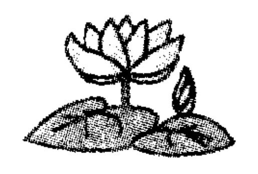
还有一种女人，她们宁静、清高，就像天上的月亮，是那么的美丽，男人就像地上的猴子，只能在水中捞月。

还有一种女人，她们宁静、清高，就像天上的月亮，是那么的美丽，男人就像地上的猴子，只能在水中捞月

这种女人的心就像那浩翰的大海，而男人就是那海里的鱼儿，无论怎么努力，也游不到她的岸边。

女人应该是温柔与贤惠的结晶，她们的美丽应该是真实的，而不是虚幻的，这样才不会让人觉得遥远和冷漠。

看过电视剧《辘辘、女人和井》的人，一定还记得那首主题歌中唱到的：“女人不是水呀，男人不是缸……”可以说，这是对传统思想的反思。因为在很多人的意识里，女人是水，而男人就是盛水的缸。可是不知从何时起，水质糟了，缸的质量也越来越差了，泥垒的、土堆的、泡沫的，有的甚至是纸糊的。更糟的是，这些劣质缸不仅渴望盛纯净水，而且希望这水是不用放种，就能生虾、生鱼、生鳖、生蟹的高科技含量的水。他们想，自己若能拥有了这样一缸水，就等于拥



有了一个世界。

水呢？无论是纯净水、剩水、污水，都希望进一口金缸、银缸，至少也得是铜缸和钢缸，为她抵挡外面的雨雪风霜。她们希望这口缸能像池子一样架在山梁上，饱览天下风光，白天装太阳，晚上装月亮。然而，水终究是水，缸终究还是缸。

那些期望太高的女人，寻满意的缸而不得，在原野上疯狂地呼喊："好男人都到哪里去了！"那些学着别人的模样跳出缸的女人，则突然发现，缸外的世界，并没有她想像的那样绚丽多姿：太阳是烤人的热，北风是刺骨的寒。

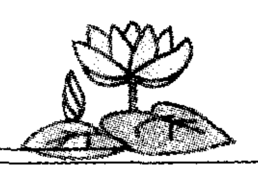
自己一个人奔波劳碌，漆黑的夜里没有人可以依靠；遇到困苦，只能顾影自怜；攒点钱，装在兜里怕偷，放在家里怕窃，去银行怕路遇劫匪……不得已，只有再去选择一口缸，给自己找点安全感。因为有了根的女人才能绽放出美丽的花朵。

女人聪明，女人糊涂。也许世间轮回，本无终始。

人间极品——韵味女人

韵，即韵律；味，品位也，二者汇于一身，





则是动静的结合。因此，韵味女人是风情万种的。她们不仅仅是如诗如画的女人，更重要的是，她们懂得如何描绘如诗如画的风景。一颦一笑，一举一动都带给人美妙的惊叹和无限的遐想……韵味女人用真心和爱意营造温馨甜蜜的家园，她们温柔开阔的情怀是男人们疲惫时积蓄力量的港湾。她们那细嫩的双肩不再只接受爱情小鸟的停驻；婚姻、家庭的担子，她们无怨无悔地挑起。随着时光的流逝，她们也日趋成熟，眉宇间多了一份优雅与从容，像如歌的行板。

韵味女人的美有如涓涓细流，虽然缺乏张扬的气势，却多了聚水成洋的韧性，她的迷人来自于秀外慧中的外表与内涵。经过爱情的洗礼，家庭的熏陶，她们形成了自己特有的风格。韵味女人的悠扬在举手投足间自然流露，她们用双手将岁月的光彩穿成一朵永不枯萎的小花，静静地别在胸前，犹如一缕幽香沁人心脾。

韵味女人的美有如涓涓细流，虽然缺乏张扬的气势，却多了聚水成洋的韧性，她的迷人来自于秀外慧中的外表与内涵

韵味女人懂得欣赏，也懂得装扮。她们在一颦一笑中，将沉稳、端庄演绎得恰到火候，不差分毫。丈夫面前她温柔贤惠；公婆面前她谦和孝顺；子女面前她母爱浓浓……韵味女人处处展示出一股无形的魅力，俘虏人心于无形。

韵味女人的美像一眼古井，虽然清澈却深不见底，所以，其美的甘甜只通过表象和姿态是不



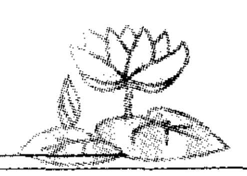
能品尝的。她们年轻依旧的心在都市浮华的喧嚣中，悠然地提炼着宁静，言谈举止中透露着超凡脱俗的洗练，正如达·芬奇笔下的《蒙娜丽莎》，淡然的微笑中蕴含着的安详与典雅。当然，她们不是静止的，而是活生生地充满活力，静如处子，动如脱兔！

韵味女人是八面玲珑的。生活中她总能独当一面；做职业女性时她是干练的半边天；回归家庭后她是温柔的贤内助……她用源自内心的人生体验，演绎女人那完美的神韵。

韵味女人有着深刻的内涵。她们有乐观的精神，宽容的心。她们不单是一幅宜人的风景，里面还蕴藏着更有价值的资源和宝藏，等待有慧眼的人来开发挖掘。她们用淡泊的心态来解读雨雪风霜，淡看灯红酒绿。她们用理智的思绪面对世态炎凉、人情冷暖。她们用坚强的胸怀包容人间沧桑，大起大落。也许她们会经历不幸，但她们不会因此而失去风采。笑对人生是她们不变的信念，直到让生活也为她的镇定而感到愧惭，收回那些无聊的玩笑。

韵味女人，犹如夜里绽放的花朵，不求赞赏，只求幽香。韵味女人的美是来自骨子里的。“凌落成泥碾作尘，只有香如故”。那是一种精神，一种气魄，一种境界。





品位女人是一杯红酒

“品位女人”嫌摩登女人过于浮浅，另类女人过于张扬，传统女人过于保守，普通女人又过于小气。她不媚俗，不羡雅，只求独自芳香的格调。她坚信英文中的一个词：decency，中文便是“体面”和“适当”的意思。decency是她们一生的信仰。

“品位女人”嫌摩登女人过于浮浅，另类女人过于张扬，传统女人过于保守，普通女人又过于小气。她不媚俗，不羡雅，只求独自芳香的格调

她们不会穿着凉鞋，涂着腥红的趾甲油，不会穿着文化衫去大剧院听歌剧；不会戴着粗劣的珍珠项链招摇过市；不会去大排档充完饥，打着饱嗝用红指甲剔牙；不会在昏黄魅惑的酒吧里迷失自己；不会在眼花缭乱、令人晕眩的DISCO灯影中放浪形骸……

她们远离粗俗，而把气质祭为精神风骨。她们在举手投足间给人制造第六感觉，这种感觉如一瓶名贵香水，无形中发散出芳香，幽幽的，又像窖藏了几个世纪的陈年老酒的醇味……

品位女人能恰如其分地扮演好各种身份。当她成为恋人时，她可以有西施般的风情；当她成为妻子时，她便有春风拂面般的体贴；当她成为

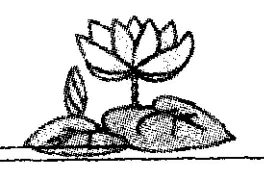
母亲时，她便像慈母般醇醇教导；当她步入中年时，虽然风韵犹存，但毕竟经历了太多的人生沧桑，风情也就变得醇厚、凝重，充满质感起来……她的风情有如四季风景，令人迷醉，令人流连，但她又极会内敛。因为她懂得过度的张扬风情便会陷落红尘，风情会沦为风尘中的罪恶。这时，风情就成了红罂粟。

她相信修养与天性是让她在天空自由翱翔的两只翅膀，二者缺一不可。缺乏天性便会欠缺灵气，而有天性而无悟性则同样不能达到完美。悟性来自后天的修养。她需要修炼学识、修炼人格、修炼思想，真正地理解女人风情的本质，张扬得有板有眼，收放自如。她既能把女人生命中美好的娇艳释放得淋漓尽致，又不自我陶醉地使自己沦落于卖弄。

她相信风情与天生的造化是分不开的，展露风情更需要天赋。卖弄风情，只会是浮浅可笑的表演，不经意间流露的风情才更令人回味。在调制风情的过程中，因天性使然，她永远是个天才的调酒师，色香味俱佳。同时，她还是一个优秀的服装设计师，懂得如何用最美的色彩装扮自己。

她不会选用过于强烈、性感的香水，也不想选用典雅的香水，她愿意在天然的芳香中存在，而这芳香比其他任何加工提炼后的香水更迷人。她是一首风情小诗，足以引起别人注意。慢慢读





来，让人感觉回味悠长。

她的声音充满磁感，悦耳动听。宁静的夜晚，在电话中聆听其声音，足以让人想入非非。即使嗲，也不让人感到做作；适度缠绵，不会使人腻烦。

春色荡漾，勾人魂魄，但绝不狂野。虽读得出明媚，但眼角眉梢，偶尔也会飘上几朵轻愁。眼神里读得出风情万种，但毫无卖弄之嫌。

不过分张扬性感，但追求情调。不在表面物质，生活中刻意营造品位格调，醉心于女人自身的韵味。她也穿丝袜，但在她看来，黑色的网眼袜过于性感招摇；她更倾向选肉色或藕色丝袜，那可以使她修长柔滑的腿更迷人，让她的风情显得更含蓄与收敛。

她笑起来像天使。清纯而圣洁。她不会在公共场合淫笑、狂笑，而是娇嗔地笑，带一点点女人的矜持，带一点点诱惑。她是造物主的杰作，让人惊叹的花姿蝶影。但她不是人造的硕胸、肥臀、蜂腰的性感。她的肢体语言不会做放纵的暗示，却把上帝赐予她的美发挥得恰如其分。“静如处子，动如脱兔”。即使她不动不摇，依然像一首让人浮想联翩的风情诗。

品位女人的爱情故事，是最难写的一首朦胧诗。

她相信爱情，并独守着爱情的圣洁与完美，



不畏世俗的风吹雨打，无论是一见钟情的怦然心动，还是日久生情的醇香浓厚，在她面前都化做了行云流水的自然。

也有跃跃欲试者，迎着她柔柔的目光走去，但不幸遭遇到居高临下的微笑，温暖的背后是一种遥不可及的冷傲。

只有那些品位先生充当了爱的探索者，或许碰巧还能成功。于是品位加品位，其味更浓更烈。但品位往往是很个人的，充满个性，它们之间有的是欣赏，缺的是认同。在两人世界里，岂能轻易容忍两种个性化极强的品位元素？

由此想来，品位女人的爱情，一定难以开花结果，倘若等到了瓜熟蒂落，也一定是缠绵悱恻，一波三折，最终演绎成轰轰烈烈、荡气回肠的爱情传奇。

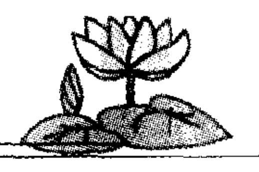
真正的品位女人，绝不会奉行泛爱主义。因为她明白，爱情是自私的，只有完整的爱才有味道，否则再夺目的爱情，几经分割后也变得黯然失色了。

带着品位的滤色镜，世俗的纷争在她眼里都太缺乏品位，惟有流动在书香里的思想，才是她朝思暮想的滋养

品位女人将寂寞留在书香里。

带着品位的滤色镜，世俗的纷争在她眼里都太缺乏品位，惟有流动在书香里的思想，才是她朝思暮想的滋养。

因而她总是喜欢阅读，在袅袅飘开的茶香中，展开绵绵无尽的遐想。



书香，是她生命之外的生命，是她的精神寄托。

“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，从读书中她攫取了她想要的一切，然后把它揉碎，掺入自己个性的粉末，捏塑出品位的意象。修炼获取正果，日积月累，她就变成一个品位女人，楚楚动人之间，散发着成熟优雅的品位。那品位随着琴弦跳跃；伴着明眸流盼；顺着一串串很有韵味的音符流尚；附着遐想的裙裾摇曳风情……

她是一个精神的独行侠，行走在雅俗世界里。她不媚雅，不媚俗，总是有一套独行其是的生活准则。

她从不为体面而窘迫。即使在物质条件贫乏的情况下，她也会精心地把自己包装得恰到好处，不失品位。她的言谈举止总在分寸之内，守望着体面的最后防线。她时时而流露智慧，在驾驭气氛和控制局面方面挥洒自如，从不会让人感到智慧匮乏或不慎失语。

她的慧质，体现在她卓尔不群的气质中。表面上看起她娇娇柔柔，却给人一种四两拨千斤的气魄。为了防止不体面的球滚进她的“球门”，她总像一个身怀绝技的守门员那样，兢兢业业地用智慧把守着她的“球门”。在她的意识中，失去品位，便是等于失去了灵魂，便成了行尸走肉。所以，她宁愿舍生，却不言品位之崩溃。



她不一定是贵族，有着由门第带来的自恋，她也不是DNA遗传因子，带着高贵血统。这是一种内在修养的外溢，是精神的雕塑，是底蕴深厚的，难以模仿的，是围追打杀“迫害”不了的内质。矫揉造作“克隆”不了她的容貌，万般劫夺也难以占为己有。

她是血管里流淌的高贵，是灵魂绽放的花朵。有如清风吹动，月光挥洒，你只能感受她的存在，却难以真切地把握她。因为，她只是一种境界，是行走在世俗红尘与媚雅摩登之外的幽灵。

艳俗的花绝不高贵，谦逊的绿叶又显得平凡。于是，她欣赏白云蓝天的怡我，歆羡鸟儿在林间翱翔时的潇洒。

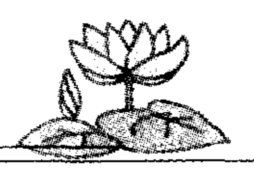
她的目光没有咄咄逼人的光芒，而只有温暖的柔光，但在她黑色瞳仁里，仍难掩那种矜持的冷漠。她乐善好施，所以她有很多朋友。但知心朋友只有一个，一个用灵魂来对话的朋友。

世俗的女人总穿“别人”的衣服，将自己的个性消融在群体的潮流中；摩登女人炫耀那身亮丽的名牌，在品位女人眼里是高价的俗气；另类女人的衣饰，又过于张扬，仿佛是声嘶力竭的呐喊，是迫不及待、过分夸张的表白，在个性追求上过于感性，近似疯狂。

品位女人的时装哲学，总在默默无声中诠释着“品位”的内涵

品位女人的时装哲学，总在默默无声中诠释着“品位”的内涵。材质不在高贵，追求不在疯





狂，而是在和顺中透出适当的精致、体面的高雅。体面而舒适，是她自己的旨趣。

或许远离时尚流水线，但她从来不受世俗眼光的左右；她往往在自我创意中深深陶醉，在超凡脱俗中追求含蓄。因为她相信：含蓄是一种境界，它有助于塑造气质的矜持。兴味所至，她常常会自己动手裁剪一身“时装”，把品位表现得一目了然。它不一定是高级面料，也没有专业的做工，但却让人觉得意味隽永。

那种产于十八世纪巴黎空厅的聚会形式，一直是品位女人所钟爱的业余生活。清冷的街灯下，从出租车里迈出的衣鬓散发着咖啡浓香和淡淡香槟酒气味的夜归人，脸上还写着吧屋聚首的兴奋；泡沫红茶坊的那杯清香，也散发着沙龙的余韵；而近几年在现代大都市中日益增多的国际会所，更是“品位”女人们的绝好选择……

她们乐此不疲，为的是让各自的品位在这里聚首、碰撞、融合、提升。品位不该是坚守寂寞。因而品位常有流俗的危机。但从本质上说，品位应该是孤傲的。孤芳自赏，独立不羁，以冷漠的眼神傲视一切喧闹，自信地散发幽香。所以品位女人们无奈地叹息：“人多时候最沉默，笑容也寂寞！”

她们相信艺术能调制格调。于是，她们身上便出现了艺术家的气质。

她们相信艺术能调制格调。于是，她们身上便出现了艺术家的气质



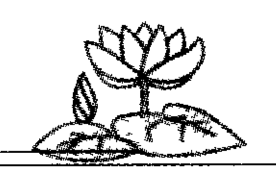
古典的品位女人，擅长琴棋书画；现代的品位女人，便懂得听歌剧、弹钢琴、读经典、品凡高……这不是装出来的附庸风雅，而是生命与艺术欣赏无法割裂的联系。

她们从来不是艺术家，却有着极好的艺术悟性与艺术灵性。正是这种良好的艺术气质，让她们从芸芸众生中脱颖而出，成为发出独特光辉的一群。

品位在职海泛波



原书空白



与职场第一次亲密接触

走出校园，踏进社会，每个人都对自己的前途充满了憧憬与期望。如何成功地开始自己的事业呢？品位是一步一步培养起来的，不能错过任何一个环节，特别是职场礼仪。

品位是一步一步培养起来的，不能错过任何一个环节，特别是职场礼仪

只有注意培养自己在各方面的素养，高标准、严要求，这样时间久了，才能让自己的言谈举止间充满无形的魅力。以下是初入职场时必须掌握的一些礼仪。

电话礼仪

在用电话联络公事时要记住，你所代表的是公司而不是个人，所以不仅要字斟句酌、用语文明、音调适中，更要让对方能感受到你的微笑。



而且，对每一个重要的电话都要做详细的电话记录，包括来电话的时间、来电话的公司及联系人、通话内容等，认真负责的工作态度也是一个有品位的人理应具备的素质。

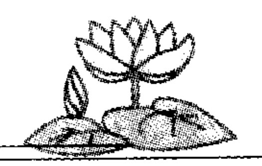
迎送礼仪

当有人来公司洽谈生意时，你应该热情地从座位上站起来，引领客人进入会客厅或者公共接待区，并为其送上饮料。如果是在公共接待区交谈，应该注意声音不要过大，以免影响周围同事。微笑是开启心灵之门的第一把钥匙。

名片礼仪

交换名片是社会交往中不可缺少的环节，递送名片时应用双手拇指和食指执名片两角，让文字正面朝向对方；接别人的名片时要用双手，并认真看一遍上面的内容，可以适时地喊出对方的名字。如果接下来与对方谈话，不要将名片收起来，应该放在办公桌上，并保证不被其他东西盖住，给对方一种受尊重的感觉。参加会议时，应该在会前或会后交换名片，不要在会中擅自与别人交换名片。





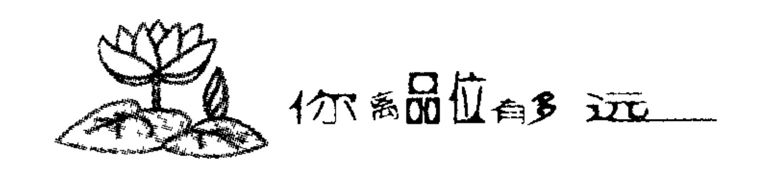
介绍礼仪

初次见面，需有人引荐介绍，然而这一简单的行为却包含了很深的学问。介绍的原则是将级别低的介绍给级别高的，将年轻的介绍给年长的，将未婚的介绍给已婚的，将男性介绍给女性，将同胞介绍给国际友人。

握手的礼仪

握手是表示友好，沟通情感的重要方式，愉快的握手要坚定有力，它能体现你的信心和热情，但不宜太用力且时间不宜过长，几秒钟即可。如果你的手脏或者很凉，或者有水、汗，不宜与人握手，只要主动向对方说明不握手的原因就可以了。男女之间，女士应该主动与对方握手，而且不要戴手套握手。还有一点值得注意：与别人握手时，不要在嘴里嚼口香糖。

优雅得体的举止和语言是个人魅力的核心部分，初入职场的新人只有经过长时间严格的培养才能积淀出一种迷人醇久的内涵，为自己的成功打下铺垫。



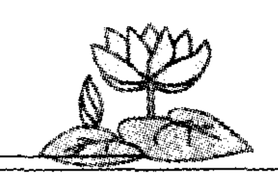
办公室里无性别

职场如战场，在那里不流行绅士风度，也不流行淑女风范。因此，一个真正有品位、聪明的女人不会利用自己的“性别优势”在办公室里耍“小女人”脾气，因为她知道没有人会吃那一套。

一次我们办公室的一位女同事要搬箱子，因自己指甲太长嫌不方便，旁边站着的一位男同事因“眼里没活”被小姐训斥了一番。谁知那位男同胞毫无“绅士风度”，竟然反唇相讥，把那位小姐数落得下不了台。那位小姐非常气愤，四处“申冤”，要求大家给评评理。谁知一肚子委屈竟然没能赢得同情。

其实这种情况在办公室里时常上演，只是结局不一定是这么尴尬。于是，我便想起了很多专家告诫女人“办公室里无性别”的这句话，仔细琢磨发现，此言有些道理。一个出色能干的女人不会稍不满意就抱怨：这些男人怎么都不懂怜香惜玉？其实这并不能作为衡量男人绅士风度的标准。那位女同事的行为分明是用自己美丽的长指甲声明：我是一个女人，难道你们男人看不出来





吗？很显然，如果像她这么矫情，遇到眼里揉不进沙子的男人她就栽了。

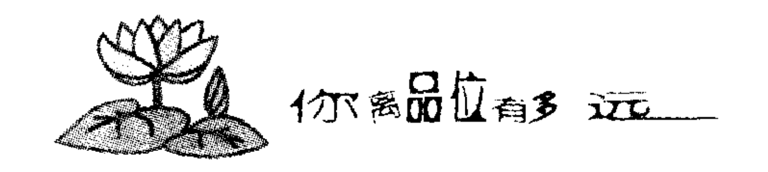
女人态原本是女人们的一种本性和特殊魅力，向男朋友使小性或向老公撒撒娇等，如果时间、场合、人物都选对，是非常可爱的举止。不但能增添女性的妩媚柔情的一面，有时还能缓和调节一下气氛，让家庭充满温情。但在办公室等工作场合，千万不要记挂着自己是女人，发嗲、发脾气，等于搬起石头砸自己的脚，让人反感和厌恶，非常有损自己的形象。所以，奉劝各位女性同胞：如果你想让同事们真正尊重你和想在工作上有所进步，就不要在办公室硬做“女人态”。

奉劝各位女性同胞：如果你想让同事们真正尊重你和想在工作上有所进步，就不要在办公室硬做“女人态”

职场语录

办公室虽是工作的地方，但同事之间免不了有一些交往，休息时可能还会聊上两句，但是你懂不懂语言艺术呢？俗话说“一种方式说得让人叫，一种方式说得让人笑”。同样的意思，但表达方式不同，造成的后果也大不一样。那么，在办公室说话要注意哪些事项呢？

俗话说“一种方式说得让人叫，一种方式说得让人笑”。同样的意思，但表达方式不同，造成的后果也大不一样



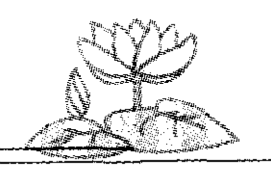
不要人云亦云

老板都希望自己的职员有头脑和主见。这样在关键时刻才有集思广益的可能。如果你经常是别人说什么你就随声附和的话，那么你在办公室里就很容易被忽视了，也不会有很高的位置。不管你在公司的职位如何，你都应该有自己的想法，并敢于说出自己的想法，提出自己的见解。

切忌把交谈当成辩论

由于现代职业流动性较大，同事之间往往只是伙伴关系，并非都能成为朋友。所以，同事相处要有分寸，说话态度要和气，要让人觉得有亲切感，即使是有了一定的级别，也不能用命令的口吻与别人说话。说话时，更不能用手指着对方，这样会让人觉得你没有礼貌，让人有受到侮辱的感觉。同事之间意见分歧，这是任何时候都可能发生的事，但是有意见可以保留，对于那些原则性并不很强的问题，没有必要争得你死我活。不可否认，有些人在口才上有一定的优势，如果你要发挥自己的辩才的话，可以用在与客户的谈判上。如果只是好辩逞强，则会让同事们敬而远之，久而久之，你不知不觉就成了不受欢迎的人。





得意忘形惹人厌

如果你有扎实的专业技术，如果你的业绩总是位居榜首，如果老板非常赏识你，你就能耀武扬威了吗？一个人在春风得意时忽略了别人感受的人是不会有大作为的。即使你再有能力，在职场生涯中也应该谦虚谨慎，因为强中自有强中手，倘若哪天来了个更加能干的员工，那你一定马上成为别人的笑料。倘若哪天老板额外给了你一笔奖金，你就更不能以此为谈资在办公室里夸耀。要知道别人在一边恭喜你的同时，一边可能也在嫉妒你呢！

办公室不谈隐私

生活中不乏心直口快之人，他们喜欢把自己的喜怒哀乐全都说给别人听。如果把这一习惯带到了办公室，虽然这样的交谈能够很快拉近人与人之间的距离，使你们之间很快变得友善、亲切起来，但心理学家调查研究后发现，事实上只有1%的人能够严守秘密。所以，当你的生活出现个人危机，如失恋、婚变之类，又不想昭告天下的话，最好还是不要在办公室里随便找人倾诉；如果是工作上的问题，如项目进展不顺利，对老板、同事不满，你更不应该在办公室里向人袒露心声

或抱怨同事。自己的生活或工作有了问题，不妨找几个圈外朋友下班以后再找个地方好好聊。

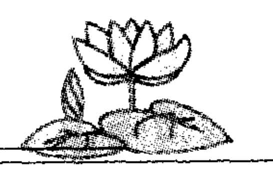
语言是一种艺术，说话要分场合，要看对象，要有分寸，最关键的是要得体

语言是一种艺术，说话要分场合，要看对象，要有分寸，最关键的是要得体。不卑不亢的说话态度，优雅的肢体语言，活泼俏皮的幽默语言……这些都会为你的个人魅力增添砝码，当然，更重要的是一种自信的神采，懂得语言的艺术，能够使你更加自信。娴熟地使用语言艺术，你的职场生涯会更璀璨！

白领女性好穿衣

白领女性是精英一族，是受人仰慕的一群，因此，她们无论是言行举止还是穿着打扮都受一种无形的规则约束。

白领女性的穿着除了要适合环境、符合身份、清洁舒适外，还须记住要以不妨害工作效率为原则，才能适当地彰显一些女性的气质与风度。如果上班族女性的衣着太暴露，容易让男同事不知所措，而且有时办公室里严肃凝重的氛围也会使你自己觉得太抢眼而难为情，如此会影响大家的工作效率。因此，女性的上班服饰应以下面几点



为原则：

不要过分追求流行而损及职业形象

原则是“在流行中延续保守”。那些前卫族的细带凉鞋、脚链、内衣外穿、透明衣饰等都不适合上班穿。这样会与职业女性应有的大方干练的形象相互冲击。因此，职业女性应对流行事物有所取舍。

选择挺括的衣服质料

纯麻或纯棉的衣服在潮湿的气候里容易起皱，混纺的料子虽质感较好，却有不散热的缺点，二者都不适合作为上班服装的料子。因此上班服装质料的挑选应以不皱为原则。但值得注意的是，太薄或太轻的衣料，会给人以不踏实、不庄重之感。

衣服色调宜素雅

一般来说，办公室是较为庄重的地方，职业女性最好穿着素色服装，花色衣服则应挑选规则的图案或花纹，如格子、条纹、人字形纹等，才显得端庄大方，大花或一些奇形怪状的图案与办

公室的气氛不合谐。财会部门人员尤应注意，衣着若太花哨会掩盖“人”的主题，职业形象将受到破坏。

一个有品位的职业女性会把自己的上班服与平时的休闲服分开放，并且保证上班服装的挺括，如此才显得精力充沛，神采奕奕。即使是那些可以“免烫”的衣服，也要将车缝线烫过，穿起来才会更为有形。这是因为缝线多为棉质，洗过后容易缩水的缘故。

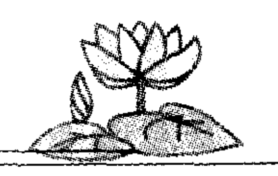
选择袜子时以透明近似肤色的最好，并在办公室抽屉里或手提包内存放备份，以便在脏污、破损时可以更换，避免陷入尴尬。

不宜戴过多饰品

在所有手饰中，事实上职业女性只适合佩戴耳环，烘托一下成熟的气质，其他饰品如项链、手镯、戒指等不宜过多，否则会造成浮华和累赘的感觉，脚链则绝不适合上班时佩戴。鞋子也属饰品之列，在工作场合不适合穿凉鞋，原因是它“空前绝后”，并不雅观。与男士衣着的相通原则是，饰品尽量选择同一色系，因为这在某种程度上显示着你的品位与经济实力。

希望白领女性在努力工作提高工作业绩的同时，培养和打造自己的职业形象，让这道亮丽的





风景线更加迷人。

职业女性的“全装”

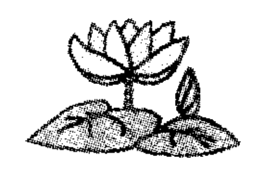
成功的职业女性是城市中的一道特殊的风景，高雅而神秘。她们是很多女人的梦想，尤其是她们的气质，更让那些单纯活泼的小女孩自叹弗如。其实气质除了需要一种职业修炼外，跟衣着打扮也是密不可分的，只要用心，你也可以具有那种艳而不妖，媚而不俗的气质。

成功的职业女性是城市中的一道特殊的风景，高雅而神秘

穿着率最高的是黑色服装。因为黑色与职场之风不谋而合，所以最受欢迎。白领女性穿上黑色的衣服，会更加的光彩照人。

穿着黑色服装是必须化妆的，因为黑色把所有的光彩都吸收掉了，如果脸上的妆太淡，将会给人一种枯萎的感觉。使用化妆品时，粉底宜用较深的红色，胭脂用暗红色，眼影可以随意选用任何颜色（如蓝、绿、咖啡、银色等）。化妆时眼睛需有充分的立体明亮感，而口红宜用枣红色或豆沙红，指甲油则用大红色。与黑色相互冲突的粉红色则应避免，否则整个人都会让人觉得不谐调。脸色苍白的人，与黑色服装无缘，穿上后会





显得特别憔悴，产生一种病容，让人觉得缺乏活力。

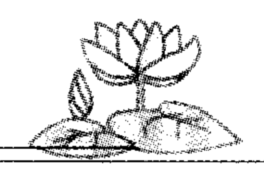
其次是蓝色服装。蓝色属于冷色，深蓝与深绿是一对冤家对头，不能互相搭配，即使浅绿也不适宜。蓝色与蓝紫色倒可以互相配合，如果是小碎花图案，两种颜色更可以达到水乳交融般的和谐。

粉红色系的粉底与蓝色服装最为匹配，脂粉用粉底色或比粉底稍淡的同系色。眼影用蓝色最合适，眉笔宜用咖啡色，胭脂宜用玫瑰红色，唇膏可用稍暗的珊瑚色，指甲油则应用比唇膏稍浅的同系色。

第三是白色服装。白色是纯洁、神圣、明快、清洁与和平的象征，最能表现一个人高贵的气质，特别是在夏季，一袭白衣，既俏丽又凉爽。

由于在白色服装的映衬下，皮肤容易显得苍白，在化妆时应该采用深色的粉底来打底，增加肤色的红润。夜晚穿白色衣服时，化妆要稍淡一点，以免在灯光的映射下，脸色显得太暗，而与白色衣服造成强烈对比，反而不美。眼部的化妆应强调立体感，因为白色属于比较抢眼的颜色，如果眼部的化妆是平面的，更显得黯淡无光，可以画上眼线和涂上眼影来强调眼部的神韵。唇膏宜选用鲜红色、枣红色或橘红色等较深的颜色，不宜用浅粉红或浅橘黄的口红，否则在白色服装





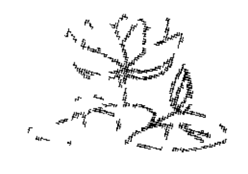
的陪衬之下，会产生贫血似的病态苍白。同样，胭脂的颜色也要深些才好。指甲油的颜色也不宜擦银白或其他浅淡颜色的色。眉毛不要画得太浓，过浓的眉毛应酌量地拔去一点，才不致破坏了整体美。

红色服装也是穿着率较高的职业女装。它象征着喜庆、热情与温暖，淡红色可作为春季的颜色。

穿红色服装时，脸部的底色最忌泛黄，应该选择粉红色的粉底打底，脸颊与粉底同色或比粉底稍淡的同系色。眼影用灰色，眉笔用黑色，胭脂可用玫瑰色，唇膏和指甲油则用深玫瑰色。脸色苍白的人，穿了红色的衣服，可以得到一些生气，使气色看起来稍微红润一些。因为红色就像火一样，红彤彤的，所以可以将胭脂打得薄一些。而皮肤黝黑的人，就必须多刷上一些粉红色的胭脂，才不至于被这把火烧成暗黑。

另外，绿色服装也是许多职业女性的选择。绿色象征生命、清新、安全和活力，是一种安宁的色彩，使人联想到自然界的植物。买绿裙、绿裤时，亦不可忘了配上一件纯白色的上衣外套。

黄色系粉底是绿色服装的最佳搭配，化妆时用粉底色或比粉底稍浅的同系色。眼影宜用深绿色或淡绿色（随服装色彩的深浅而定），眉笔宜用



深咖啡色，胭脂宜用橙色（带黄的红色），唇膏及指甲油也应以橙色为主。

除了上述单色服装，套装也是职业女装必备的服装。一个选衣服内行的人一定明白，选购套装的重点在于肩与袖子的剪裁上。购买时一定要试穿，直到找出既适合自己体形，又适合自己肤色的那一件为止。试衣时要笔直站立，让整体线条挺直优美，检查外套肩幅是否与双肩宽度吻合。

一个选衣服内行的人一定明白，选购套装的重点在于肩与袖子的剪裁上。购买时一定要试穿，直到找出既适合自己体形，又适合自己肤色的那一件为止

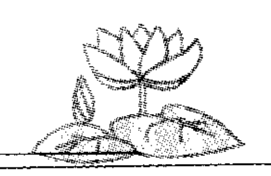
从整体形象来看，发型与彩妆的清洁、干净宜人，是使职业女性在任何时候都神采奕奕的关键。长发的人不要让一头瀑布飘散在办公室，最好是束成马尾或挽成一个髻，发型不宜过分简单，也不要杂乱。自然色泽的口红、眼影、指甲油是面试时不变的彩妆法则。关键时刻遮瑕膏也能助你一臂之力，展现魅力。

从心理学角度上来说，颜色搭配的好坏，最能表现一个人对服装的鉴赏能力。而我们的衣着形象除了揽镜自照的一刻之外，大部分时间是由别人来欣赏评鉴的。因此，舍弃个人主观的喜好，以客观的标准来决定服装的搭配，乃是穿衣的明智之举。

舍弃个人主观的喜好，以客观的标准来决定服装的搭配，乃是穿衣的明智之举

相信自己，你一样能做到！大胆迈出第一步，放飞自己美丽的梦，不久的将来，你一定会有一个惊喜的收获！





包装男士上班族

提起“包装”一词，大家首先可能想到的可能会是赵丽蓉与巩汉林演的小品《包装》。看完小品哈哈一笑之后，留下的是反思。没错，这是一个讲究包装，讲究炒作的时代。对于职场上的男士来说，要想更上一层楼，不进行一定的包装是不行的。而对一个人的包装来言，首先要从他那一身行头开始。

男士上班服曾一度有严格的标准，时至今日这一标准已发生了很大的改变。今天，上班服的选择可谓异彩纷呈，不过并非完全没有了“游戏规则”。实际上，在当今竞争日益激烈的工作环境中，恰当的着装比任何时期都显得重要。如果你想在事业上及在社交中风光而体面，你必须懂得用怎样的服饰来包装自己。最近来自媒体、时装界和娱乐界不同领域的专家在纽约举行了一次会议，他们（包括时装协会和美国最具影响力的媒体）把男士上班服划分为五种类型。

类型一:威严正统型

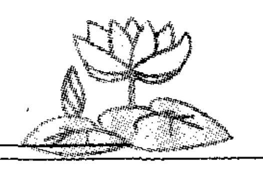
社会越发展、越进步，对成功男士的服装要求也就越高。剪裁得体的设计、硬朗的轮廓和二十世纪80年代的怀旧款式，均为男性上班服提供无穷灵感。然而，今天威严正统的衣着与我们往日在电影《华尔街》或电视剧《豪门恩怨》中所见的差别很大。现在，男性愿意在上班服上大量投资，而且他们花钱花得很明智。威严的衣着已打破原有的界限，并非一定是董事会的主席才可以打扮得有权贵感。剪裁精美的老牌西装如塞维里·昂（Savile Row）是男性魅力的源泉，黑灰色调、细条子或非常浅的格子都颇有大家之风，能给人高大稳健的印象。西装背心对高层行政人员来说永远是不可或缺的。

男士上班服的五种类型：威严正统型、休闲+个性型、舒适实用型、简约高效型及星期五便装型

衬衫可以是白色、蓝色或鲜明的条格。领带和背带也是成功男士必备的饰品，可以用得大胆一些。在西装襟袋里加一条丝质方巾，再配一款象征身份和地位的手表，让你看起来文明而优雅。

行万里路，靠一双脚，男士们应该把预算的大部分花在漂亮的鞋子上，而且随时注意脚上的鞋是否有瑕疵。袜子的颜色只能是黑色、海军蓝或炭灰色。

总之，具有权威感的衣着对于当今男士事业上的成功大有裨益。



类型二:休闲+个性型

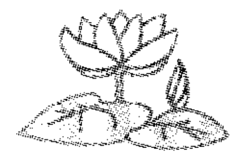
日益兴起的广告经理、美术设计、艺术总监或形象设计师等职业群体带动着新款上班服的发展潮流。这些职业领域竞争激烈，衣着是事业成功的要素之一。以独特的品位搭配来张扬个性，同时注重颜色和面料，如牛仔裤配运动型夹克，阔脚裤配趣味恤衫，或毛衣配不打褶裤等等，都是日趋流行并被认为是可以接受的新款上班服。

受比尔·盖茨个人魅力的影响，酷味十足的上班服经常被视为年轻化的权力衣着。因为那些年纪尚轻便取得成功的人士，他们充满着叛逆心理，无法循规蹈矩地从流行中退到正统的工作装中来。而娱乐界又对男性上班服和休闲服的观点有极大的影响，在电影和电视上都推崇那种“酷”味十足的男性形象。因此，休闲+个性的外观是年轻行政人员成功的一大得力助手。

类型三:舒适实用型

并不是所有的男性除了双休日外都去办公室上班。今天有许多行业的工作地点并不固定，摄影师、艺术家、商业顾问、建筑师、美术设计师及其他自由职业者，都打破了传统的上班规律。而且还有一些更加自由的在家上班的人，他们通



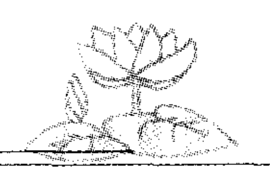


过电脑科技与商业社会取得联络，用电话洽谈业务。适用于家居办公室的衣着，最重要的是舒适。过去在周末才穿的那类服装如今上班穿也无伤大雅。当然，服装应该有自由度的差别。一个全天坐在家中电脑前工作的男人，其衣着当然要比一个自由职业者随便，因为后者需要在很多人的视野里活动，与不同的人员商谈。在家办公的男士的上班服不妨以针织品为主，甚至可以包括运动装。一般情况下，以舒适实用为原则的上班服往往包括卡其裤、运动衫裤、T恤和牛仔裤。有趣的是，即使是在家办公，仍有人喜欢穿得很正式。因为他们认为，只有从衣着上严格起来，才能使自己进入工作状态，提高工作效率。

类型四:简约高效型

在一些高科技领域，如电脑程序、互联网络、电影科技……这些领域都在经历着突飞猛进的发展。这些面向未来的行业服装，需要一种富有时代感的简约风格。新世纪体现出新的风貌，市面上也已出现了具有简约高效风格的服装：流线型西装、干净利落的毛衫、高科技面料做成的适体的夹克和时髦的恤衫等，它们一上市就受到了业内人士的首肯。其中黑颜色最受欢迎，它仍是颜色的主流。科技在此种风格中有重大体现，最富





革命性的全新材料出现在时装设计中。

如果你任职于高新科技领域，这种充满未来感的服装是必不可少的。

类型五：星期五便装型

星期五便装是男装领域的一个新生儿，指的是在许多办公室都可以穿着便装。起初，一些大公司只允许雇员星期五穿便装。但一段时期后发现，衣着舒适的工作人员工作效率高，因此“星期五便装”便堂而皇之地成为每日可穿的服装。

上班便装在不断地更新改善后，越发优美、整齐，而且搭配起来灵活简便。一件时髦的运动型夹克或毛衣，配以颜色谐调的图案恤衫，加上一条订制的裤子，一派舒适打扮。一件色彩适中的毛衣是夹克之外的另一种选择。

一件时髦的运动型夹克或毛衣，配以颜色谐调的图案恤衫，加上一条订制的裤子，一派舒适打扮

与美丽零距离

白领丽人是都市生活中一道独特而亮丽的风景。她们美得优雅，美得醇厚，她们是女人中的智者，因此人们对她们的期望值很高，这样就促

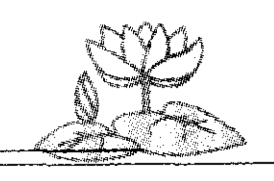
使她们对自己的着装更为讲究。那么，白领小姐怎样才能既抓住了时代的流行，又不损害自己的职业形象呢?

首先，白领丽人应该备有职业三件套，因为西服套装是白领小姐的主流职业装，简洁、大方、精干是其特点。颜色应选择稳重、安宁的深色，比如黑色，以及普蓝、深灰、深灰蓝等。此三件套分别是上衣、西装裙、宽松长裤。在许多正式场合，它们可相互配套或分开搭配，彰显职业女性所特有的成熟、稳重与自信的气质。

其次，向流行靠近，为自己添置无领三件套。此三件套由上衣、连衣裙、合体长裤组成，与传统套装的外形特点形成较大反差：上衣一长一短，颜色一深一浅，领型一有一无；裙款，一为西装裙一为连衣裙；长裤，一宽松一合体，这样可以给职业女性留有较大的发挥空间，体现另一种风格。浅色无领套装，内为短袖齐膝合体连衣裙。在秩序井然的办公室里，这套服装能带给别人温柔而甜蜜的心情。它亦可拆开穿用，脱去外衣，是淡雅的连衣裙，简洁、轻巧，又不失高贵迷人。

再次，用款式多样的衬衣装点美丽。在严谨、格式化的套装限制下，颈项处展现的一点风情自然成了白领丽人体现个性和展示女人味的最佳选择。因此衬衣应准备五件至八件，领型包括无领、高领、翻领、叠领等；颜色应有深色、浅色、灰

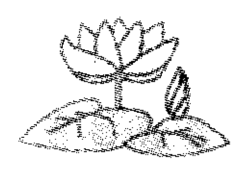




色、印花等；而且要分成长短不同的衣长和袖长。其中一款衬衣应可配裙成为两件套，并可直接与套装中的上衣搭配。衬衣中常采用的面料之一就是编织物，一套合体的编织套裙，一件编织上衣下配半截裙或长裤，都是身段窈窕、腿型优美的白领女性展示匀称而流畅的线条的最佳方式。淡色印花衬衣如同曼妙的内衣一样，最易在理性的外衣下悄悄流露出女性的细腻情感。

最后，学会最佳搭配。白领女士的衣着再没有比“天地一统”的套服或套裙更为适宜的服装，但对于青春美丽的白领小姐来说总是这样中规中矩，那不啻于自我“禁锢”。其实，套服、套裙也可以像其他服装那样拆开来重新组合，使原有的“棱角”变圆润，而平添一股舒适、柔和的韵味。比如一套上长下短的黑色西服套裙，将其拆开，下配一条黑底白花、悬垂感较强的丝绸长裙，立刻能呈现出一股优雅、休闲的风韵；而短裙无论配什么样的上衣，都不失为明智的搭配，因为黑色是最理想的搭配色。又比如蓝底白花的大摆裙及领、扣、包镶裙料的蓝色上衣的组合套裙，将其拆开，将下面的裙子换成乳白或嫩黄色的休闲裙、裤，可起到上下“呼应”的作用；而下面的大摆裙则可配蓝、黑、白、黄等单色T恤，下松上紧，上短下长，同样可以体现一种行云流水的休闲风。套服的重新组合搭配，有几点需要注意：





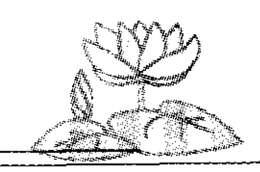
一是尽量采用同色系或互补色系搭配，以营造一种和谐美；二是尽量采用长短搭配和松紧搭配，以营造一种参差美；三是尽量使上下面料厚薄一致，以营造一种质材美。

另外，在以凝重、严肃为主要风格的套装搭配过程中，辅以一些小饰品能起到“画龙点睛”的作用。比如，素色上衣配光泽度较高的金银首饰，休闲上衣配各种天然质材的首饰；白西裤上面配一件夕阳红的丝绒紧身短袖衫，再在脖子上挂一串珍珠项链，秀雅、端庄又不失性感；碎花纯棉连衣裙的外面罩一件洁白的西服，再在腕上戴一对木头手镯，其白领形象“硬中有软”，不乏娇娇俏俏的女人味。

过有品位的生活



原书空白



家居颜色，为情调让路

现代高科技的发展使世界变得更加五彩缤纷，因此人们在家居方面也有了更多的色彩选择。现在，仅仅是涂料就可通过电脑配色系统调制出上千种色彩，如ICI已成功配出6000多种颜色，立邦也有1000多种颜色，派斯则可根据顾客的需要配制出各种色彩。太多的颜色缭乱了消费者的眼睛，面对选择的时候往往感到无所适从。一位油漆配色专家指出，其实配色与个人所喜欢的生活情调相互贯通，消费者完全可以通过情调标准来解决。而生活情调可分为清新、宁静、温馨、活泼四类。

家居配色，可通过情调标准来解决。生活情调分为：清新、宁静、温馨、活泼四类。你选择好了吗

（1）清新——简约的雅致生活

颜色构成：包括柠檬黄色、石灰色、湖水色或蓝靛色等。

颜色意义：柔嫩清凉的柠檬黄，淡雅脱俗的石灰色，清新宜人的湖水色以及充满智慧、灵气的蓝靛色，都着重地营造出一种明快感。

置身其中，犹如漫步在充满草香的大自然，高山流水环绕左右，使人沉浸在盎然生趣的氛围中，尤其对光线不足的小房间来说，视觉上更增清新明亮之感。整个居室的愉悦、明亮及现代感也就表现无遗。

适合性格：洁净、豁达、超脱等。

(2) 宁静——超凡脱俗的淡泊生活

颜色构成：都是最为宁静自然的色调，如灰白色、奶油色、淡蓝色或灰棕色等。

颜色意义：代表和谐、纯净、优雅、高贵的白色，混以深思、淡雅的灰色，携带宁静的蓝色和充满大自然气息的棕色……这些宁静色系可以营造出舒适宽广的空间感，给人柔美、高雅与淡泊的感觉，整体风格清淡优雅、宁静安稳。

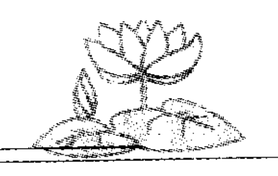
适合性格：朴素、谦虚、乐观、平淡、中庸等。

(3) 温馨——如梦似幻的浪漫情怀

颜色构成：桃色、杏色、粉红色或淡黄色等。

颜色意义：温柔、浪漫的桃色和杏色，渗透着灵感和生气的黄色，梦幻的粉红色，都能令人联想到和煦的阳光、母亲的娇宠和恋人的热情拥抱，可以将家人置身于舒适、温馨、柔和





的氛围中。

适合性格：快活、温情、可爱、浪漫等。

（4）活泼——飞扬的快乐生活

颜色构成：红色、橙色为主。

颜色意义：红色代表着热烈，是一种鲜明、有生气的颜色。它适用于点缀不同的装修风格，令空间充满幻想，让绚丽的色彩带来欢乐跃动的心情。

适合性格：好动、可爱、浪漫等。

大千世界，色彩斑斓，本书篇幅有限，不能一一列举，而人们的性格往往又是一个多面体，不能从一而论。下面仅列出一些基本颜色给人带来的不同心理感觉，供读者自己选择。

（1）红色

一种刺激性很强的颜色，它给人以燃烧感和挑逗感，但需与别的色彩搭配才能突出效果。否则铺天盖地的红色容易使人产生焦虑的情绪，而且容易感到疲劳。

（2）黄色

一种象征健康与和平的颜色，它之所以显得健康明亮，因为它是光谱中最易被吸收的颜色。

（3）橙色

一种明快的颜色，无形中散发着活力，能调动人们的食欲。它既是暖色系中的代表色彩，同样也是代表健康的色彩，与红色相比它又多了一

份平和与成熟。

(4) 绿色

一种大自然的颜色，令人感到放松和舒适的色彩，所以绿色很受人们欢迎。尤其是嫩绿和苹果绿在家居上应用更是广泛。绿色还代表积极且充满青春活力。自然的绿色对缓解疲劳、消除恶心及调节情绪有一定的作用。

(5) 粉红

红与白合成的色彩，将温馨、浪漫含纳其中，非常明朗而亮丽。粉红色意味着似水柔情，是营造新婚朦胧氛围的最佳选择。

(6) 蓝色

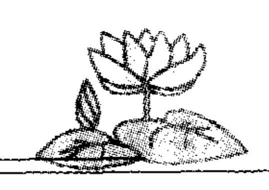
一种能带给人智慧、思考的色彩。同时，它亦是相当大方正式的色彩。这种强烈的色彩，在某种程度上可隐藏其他色彩的缺憾，是一种搭配方便的色彩。身处蓝色的包围会使人感到幽雅宁静。

(7) 褐色

它可以吸收任何颜色的光线，是最容易搭配的颜色。褐色能带给人一种安逸祥和、古朴大方的感觉，运用在家居中，可增添古色古香的味道。

(8) 黑色

肃穆并且可隐藏缺陷。但它最好不要单独使用，否则会使人感到压抑。它适合与白色、金色搭配，起到强调的作用，使白色、金色更为耀眼。



每一种颜色都有其不可代替的优点，同时也存在着自身的不足，在家居中不能只用一种颜色，这样容易流于古板单调。只有搭配得当，才能相得益彰，相映成趣，才能让自己身边的环境充满品位，充满情调。

每一种颜色都有其不可代替的优点，只有搭配得当，才能相得益彰，相映成趣，让自己的身边充满品位，充满情调

灯光营造家庭气氛

提高生活品质是人类生存的本能。当人们拼搏多年终于小有成就，生活丰裕后，很多人就会把下一个目标锁定在品位上，希望自己的生活充满情调。于是他们投下巨资装修房子，完工后总觉得有一丝缺憾，却又说不出是哪里不对劲，待一一过滤各项因素确保无误后，应该检查是不是光源配置出了问题。

要想让自己的居室充满情调，在装修前，除了要对格局、材质、效果严格把关外，千万不要忽视了光源的配置。宁静的夜晚，它为整体格局提供大的背景烘托，直接影响视觉效果。

中国家庭在光源配置上，最常用的方式是在天花板中央吊一盏亮晃晃的大主灯。表面上看，这主灯达到了自身的照光效果，实际上却让家居

一个充满情调的人不会只把灯光看做是单纯的照明工具，而是一道迷人的风景

环境失去焦点及立体感。一个充满情调的人不会只把灯光看做是单纯的照明工具，而是一道迷人的风景。他会依家庭成员不同的需求，妥善运用各种不同类型的光源：普照光源、集中光源及辅助光源。

普照光源

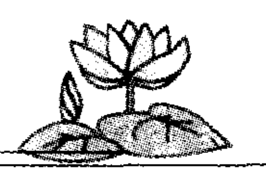
普照光源的功能是将室内提升至一基本亮度，因为要给其他光源留出展现空间，因此它不应该很亮，如室内的吸顶灯和节能灯。

集中光源

主要体现居室的焦点效果，提供工作、阅读、展示、用餐等的光源。为了让你的眼睛看清楚正在进行的事物，光源绝对需要集中，如投射灯、阅读灯、餐吊灯。

辅助光源

集中光源的光线通常强度较大，长期使用易使眼睛感到疲劳，此时你需要柔和的辅助式光源来调和室内的光差，让你的眼睛感到舒适，同时增加室内的立体感。



灯光是营造居室氛围的要素，不同的灯光投射可以幻化出风格各异的居室风貌。巧妙运用不同光源，创造温馨、舒适、健康的居家环境，让自己耗资装修感到物有所值，在光和影的交融与变化中，享受现代生活高品质。

居室空间，错落有致

在追求品位的过程中，居室的装饰也该向人性化发展，注重空间的划分和人与自然的交流，淡化大块视觉表面的刻板装饰，把思考的重点和有限的资金集中到深化家居的生活内涵上，用句内行的话说叫做纯情装饰。

纯情装饰坚持以人为本，将人的心理感受、行为习惯，充分体现在器具、装饰和陈列品的布置上。要对每一个空间单元进行精心裁剪，并沿着人流轨迹，对不同空间单元之间在形态、大小、高低、开合等方面的反差与融合都把握得恰到好处，进而对各单元空间的尺寸进行相应的整合。

纯情装饰坚持以人为本，将人的心理感受、行为习惯，充分体现在器具、装饰和陈列品的布置上

一般情况下，对于室内高度不足3米的居室、客厅、餐厅和卧室应该不吊顶，不买塞满整个墙壁的家具，也不挂花饰吊灯，以保持空间的宽敞



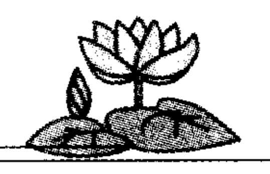
和高度。玄关或过厅则适当吊顶，平面要物尽所用，辟出挂衣柜或陈列杂物的壁龛。巧妙的空间划分，匠心独具，酿成行云流水般的空间情趣。

事实上，居室内的地面、门窗、墙壁和屋房顶都属于背景，而主要体现主人个性和生活品质的还是墙上或空间中摆设的生活设施、家具和陈列品。因此，在这些物品的选择和摆放顺序上一定要多花些心思。

坐拥书城

一个有品位的人一定有着极好的文学修养，有着读万卷书，行万里路的豪情。而且，更重要的是不在于他看书的多少，而还在于他对书的选择。

通常情况下，爱读文学作品的人很多，但往往存在着两种误区：一种是不加选择、狼吞虎咽，结果是事倍功半，甚至收到的是负面效果。另一种是茫然无所从，不知道读什么样的书才对自己有益，结果浪费了大量宝贵的阅读时间。针对这些问题，一个有品位的人不仅仅是懂得欣赏文学作品，更重要的是他懂得挑选文学作品。下面根



据观察，简单地谈几点个人的看法，供读者参考：

一要多读一些文学名著。文学名著是人类智慧的结晶。一般来讲，文学名著无论是思想价值还是艺术价值都是极为丰富的。

作为中国人，一定要了解中国文化中的精髓部分，起码要选读《水浒传》、《西游记》、《三国演义》、《红楼梦》等古典文学名著，同时选读《子夜》、《骆驼祥子》、《家》、《小二黑结婚》、《围城》等近现代文学名著。

在外国文学名著中，像雨果的《巴黎圣母院》、司汤达的《红与黑》、托尔斯泰的《安娜·卡列尼娜》以及巴尔扎克、海明威、高尔基等大家的作品，都可以使人在美与丑、善与恶、光明与黑暗、战争与和平的对比中得到启迪。当人们在阅读《神曲》、《哈姆雷特》等作品时，不仅会观赏到世界文化的无限风光，而且还能领悟到艺术大师们独具的心灵魅力。

二要多读一些关注社会现实的作品。阅读一些贴近现实生活的当代优秀文学作品是一个人了解社会的最好方式。

三要多读一些充满哲理色彩的作品。文学作品对一个人尤其是青年人世界观的影响非常大。因此，一个聪明的人在读书时不会赶时髦，而是会理智地选择一些能鼓舞人精神向上的作品。如张承志的《黑骏马》、路遥的《平凡的世界》、陈



忠实的《白鹿原》、史铁生的《命若琴弦》等，这些作品充满着激情，可以激励人们去与命运、自然抗争，拼搏，比较适合青年人阅读。

另外，读一些美的作品可以陶冶性情。如徐志摩的诗集、冰心的散文、沈从文的《边城》、贾平凹的《浮躁》等。所谓美，一个是指思想美，另一个指艺术美，都可以让人得到美的熏陶、美的享受。

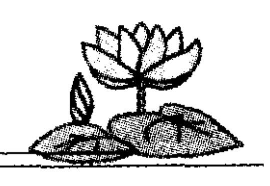
总之，读一部好书足以为你打开一个新天地，它在一定程度上牵引着你的志趣、信念。因此，书不仅要多读，更要有选择地读。

给音乐半小时

音乐绝不仅仅是一串单纯的音符，更是一种深蕴着人的精神的文化现象。无论在我国传统的音乐中，还是西方古典音乐或浪漫音乐，我们都可以从中感受到音乐的精神“脉搏”。音乐大师们在五线谱间发出的对天、地、人的畅想，对命运的慨叹，对未来的展望，给懂得欣赏它的人们带来了心灵的震颤。

音乐是一道美丽的风景，但只有少数人有幸欣赏，因为这道风景不是用眼睛看的，而是用心去体会的

音乐是一道美丽的风景，但只有少数人有幸



欣赏，因为这道风景不是用眼睛看的，而是用心去体会的。春秋战争时期，俞伯牙与钟子期“高山流水觅知音”的故事千古流传，令人交口称赞。音乐就是这样，有着无穷无尽的、无法用语言描述的“魅力”，你可以在它的世界里，尽情放纵自己的欢笑、流淌自己的泪水，在流动的音符中寻找往昔生活的印迹，编织未来七彩的梦幻，获得心灵超越无限的自由之境。

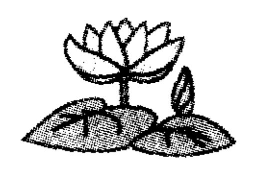
现代生活日益紧张忙碌，音乐就显得更加的重要，那是上帝赐给世人的声音。紧张了一天的神经将会在音乐中得到松弛，压抑了数天的悲愤情绪将会在音乐中得到宣泄，发自心底的快乐也能在音乐中获得飞扬。音乐还能在咖啡牛奶浓浓的香气中带走你的思绪，给创作者以灵感，给奋斗者以希望。因此，音乐不仅能调整心态，还能陶冶情操。

音乐是用来享受的，所以不一定要听完整的大型交响乐，因为那太长太累，对于为工作奔忙了一天的身心并不适应。但一定要听听巴赫、莫扎特、肖邦的小品。神秘园、雅尼、陈美、安特里奥的音乐是小资们的首选，因为他们既不特别高雅也不完全通俗，而是属于“有分寸的另类”，与小资自身的风格不谋而合。

对于追求生活格调的小资来说，在艺术欣赏上，怀旧永远都不会错

一些经典老歌听起来更是别具一番风味，像U2、阿巴演唱组、老鹰乐队还有爵士乐等。对于





追求生活格调的人们来说，在艺术欣赏上，怀旧永远都不会错。当代歌星中，恩雅和席琳·迪翁已经过时，现在要重点推荐的是意大利盲人歌唱家勃塞里和英国少女歌星夏洛特·邱奇，他们都给歌曲加入了一些流行元素。罗大佑和蔡琴是永远不会过时的流行乐，是经过几代人检验经久不衰的。崔健、刘欢、田震的歌也可以听听。

下面推荐一些乐曲，供大家在朝霞微露的清晨和灯火斓珊的夜晚，细细品味：

古琴曲《梅花三弄》

琵琶曲《十面埋伏》

古筝曲《渔舟唱晚》

二胡曲《二泉映月》、《听松》

埙黄《阳关三叠》

琵琶曲《春江花月夜》

小提琴协奏曲《梁山伯与祝英台》

贝多芬《第九交响曲》、《月光奏鸣曲》

舒伯特《未完成交响曲》、《小夜曲》

门德尔松《乘着歌声的翅膀》、《春之歌》

柏辽兹《幻想交响曲》

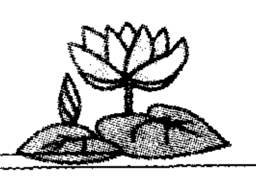
约翰·斯特劳斯《蓝色多瑙河》

柴科夫斯基《如歌的行板》、《第六交响曲》

安乐·德沃夏克《自新大陆》

马斯奈《沉思曲》





该看什么样的影视

影视作为一种特殊的艺术正越来越多地走进人们的生活，成为一种不可或缺的娱乐方式。随着近年来影视业的繁荣，各种影视片粉墨登场，异彩纷呈。因此，在众多的影视节目中有选择性地欣赏才是明智之举，而选择什么则取决于一个人的品位。

就小资而言，海外华人导演拍的影片是他们的最爱，因为他们也是“有分寸的另类”，像李安的《喜宴》、《推手》，王家卫的《重庆森林》、《春光乍泄》、《花样年华》，要反复看上几遍，细细品位其中的滋味。

欧美和日本的言情片、轻喜剧也是值得好好欣赏一番的。比如《四个婚礼一个葬礼》、《绿卡》、《纯真年代》、《英国病人》、《布拉格之恋》、《情书》，都可以作为经典走上影片收集者的名单。浮华喧闹的香港商业片少看为妙，但周星驰的无厘头电影是个例外，尤其是《大话西游》这个不伦不类的经典。《大话西游》的经典台词和周式口头禅已经成了一种时尚，成为时尚男女

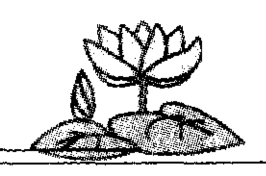


装痞的重要手段。与周星驰一样，金·凯瑞在好莱坞也是个特别，他的《变相怪杰》、《真人》也在必看之列。

一个有品位的人不会整天泡在电视里，除了观看体育节目、《经济半小时》、《对话》、《人与自然》、《探索》之类。注意，一个人的品位和价值取向也可体现在看电视上——如果你常看《焦点访谈》、《新闻调查》，意味着你是个“愤青”；如果你常看《快乐大本营》，则意味着你的心态靠近青少年；电视剧更要与之划清界限，几年前看《东京爱情故事》和《成长的烦恼》尚可原谅，因为那时好东西毕竟太少，而现在还和少男少女混在一起看《麻辣教师》、《人间四月天》就不可原谅了。《樱桃小丸子》又是个例外，与之同类的还有《蜡笔小新》和《史努比》，抱着泰迪熊看《樱桃小丸子》最合适不过，因为能保持一颗童心，也是十分重要的。

时下最受欢迎的十大休闲方式

随着物质生活的极大丰富，人们生活品位的



不断提高，休闲方式也发生了极大的变化。时下最受欢迎的休闲方式依次是钓鱼、学画、跳舞、登山、耕田、击剑、出海、骑马、驾驶飞机和打高尔夫球。

时下最受欢迎的休闲方式依次是钓鱼、学画、跳舞、登山、耕田、击剑、出海、骑马、驾驶飞机和打高尔夫球

钓鱼

磨炼个人耐性，并颇能获得成就感的钓鱼被排在首位。钓鱼需要的装备看似简单，一根钓竿、一些鱼饵和一个水桶就达到基本配置，但是老钓客对装备的要求可就高了。

学画

学画自古就是修身养性的绝佳方式，况且琴棋书画几千年来一直是衡量国人是否有才能的标准。虽然不一定要成为画家，但在奔波忙碌中抽出时间来修习些高雅的技艺，对心灵无疑是一种荡涤。

跳舞

跳舞就比较容易理解了，既可以愉悦身心，也可以交友，不但可以增强心肺功能，还有助于健美减肥，不过易学难精。



登山

登山无疑是极为理想的运动，它比单调的跑步更有趣。山光水色令人大饱眼福，清新的空气更可以荡涤都市浊气。登山更是郊游的一大主题，但比较受天气限制。

耕田

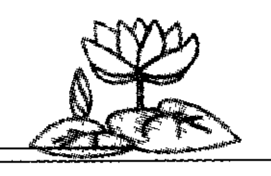
耕田堪称返璞归真的时尚，当前一般以植树或者采摘代替。有过乡村经历的人难免要怀念乡村的生活方式，没有乡村经历的人大多只是图个新鲜。

击剑

击剑是在国内怎么也火不起来的运动，这种中世纪的欧洲贵族运动其实对反应能力、身体柔韧性等都很有帮助，但是收费比较高，场地也受限制。

扬帆

扬帆出海听起来很惬意。在高收入的西方国家里，游艇、帆板等已经不再是贵族的专利。而



对于大多数国人来说这项运动只是偶尔尝个鲜而已，但由此演绎出来的“做一日渔夫”等方式也很不错。

骑马

骑马这些年在北京已经很火了，不然怎么造就了坝上的火爆。草原上天高云淡，策马奔驰，实在是很惬意、很浪漫的一件事。

驾驶飞机

驾驶飞机在蓝天上自由翱翔，可能是每个人的梦想。虽然如今考飞机驾照已经成为现实，但驾驶飞机不仅需要良好的身体条件，更需要鼓鼓的钱包，它注定了只有极少数人才有机会享受。

打高尔夫球

绿草、氧气、阳光、大地，打高尔夫球的确是不错的休闲方式。因此北京的高尔夫球场和练习场也越来越多，但它终究不比保龄球，目前还属于贵族运动。

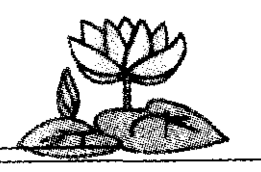
巧妙吃喝益心智

紧张的节奏，繁杂的事务，经常令人们在正常的进餐时间内只能简单地吃上几口，食物中的热量和营养物质不能满足机体代谢的需要。解决的办法是每隔2~3个小时就少量进食，一杯脱脂奶或营养麦片，几片面包或若干块饼干足矣。

对于想在早晨多睡片刻而又没有太多时间进餐者，为使您吃饭、上班两不误，可以选择以下两种最佳的早餐方式替自己“排忧解难”。一是最佳西式早餐——牛奶+面包+水果（或复合维生素）；二是最佳中式早餐——豆浆+煮鸡蛋+油条。

据测定，海鲜中存在寄生虫和细菌的几率很高，加之酒楼餐馆过于追求味道的鲜美，烹煮往往不够充分，当人们津津乐道品尝其鲜美时，也许病已从口入。所以外出用餐，应注意海洋的烹饪质量。

另据研究，当夜餐时间较晚，持续时间较长，食物中脂肪和碳水化合物含量过高，而维生素和矿物质含量不足时，对人身体危害甚大。一则此时人体吸收能力增强，容易发胖；二则破坏了人



体正常的生物钟，容易导致失眠。经常这样者，还容易诱发神经衰弱。因此，要提防夜餐综合征。

水果富含营养，但也不能随便吃，吃多了弊大于利。上班族费心劳神工作压力大，精神长期处于紧张状态，容易患消化道溃疡病，不宜吃柠檬、杨梅、李子、山楂、西瓜等酸性或凉性的水果。新鲜菠萝能诱发过敏、头痛，应在盐水中浸泡30分钟后再吃。甘蔗、新鲜荔枝、橘子等含糖量很高，空腹食用会刺激胃黏膜，使得脾胃胀满，胃痛加剧。香蕉味道鲜美、质地柔软，但性寒，多食容易导致腹泻。

法国人患心脏病的比率比美国人少一半，重要的原因之一是法国人喝葡萄酒的量差不多是美国人的10倍。每天饮用20~30毫升红葡萄酒，可以使心脏病的发病率降低75%。而饮啤酒过量会加速心肌衰老，使血液内铅含量增加。

法国人患心脏病的比率比美国人少一半，重要的原因之一是法国人喝葡萄酒的量差不多是美国人的10倍

维生素A对预防视力减弱有一定效果。每星期吃3次胡萝卜，就可保持体内维生素A的正常含量。整天呆在办公室里日晒机会少，容易缺乏维生素D，患骨质疏松症，需要多吃海鱼、动物肝脏、蛋黄等富含维生素D的食物。

电脑操作者在荧光屏前工作时间过长，视网膜上的视紫红质会被消耗掉，而视紫红质主要由维生素A合成。因此，电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、

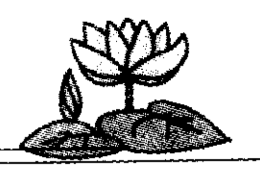


鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等，从而补充人体内维生素A和蛋白质。平时可多饮些茶，因为茶叶中含有茶多酚等活性物质，有吸收及抵抗放射性物质的作用。

办公室咖啡瘦身的最佳时间是午饭后30分钟至1个小时内，品尝一杯浓郁的不加糖和伴侣的咖啡，有助于饭后消化，并促进脂肪燃烧。你还可在下班前，再喝一杯咖啡，并配合步行，以充分享受生活带来的愉悦。

但喝咖啡时不要加糖。如果你不习惯咖啡的苦味，可以加少许的奶，但千万不能加糖，因为糖会妨碍脂肪的分解。热咖啡比冰咖啡有效，因为热咖啡可以帮助你更快地消耗体内的热量。低度烘焙的咖啡最有效，烘焙温度高的咖啡，味道虽然浓郁，但咖啡因含量比较少，不利于减肥，而味道比较淡的美式咖啡则比较有利于减肥。

黑咖啡是非常健康的减肥饮料。一杯100克的黑咖啡只有2.55千卡的热量。所以餐后喝杯黑咖啡，能有效地分解脂肪。此外，黑咖啡更有利尿作用，还可以促进血液的循环。对女性来说，黑咖啡还有美容的作用，经常饮用，能使你容光焕发，光彩照人。低血压患者每天喝杯黑咖啡，可以使自己状态更佳。另外，在高温煮咖啡的过程中，还会产生一种抗氧化的化合物，它有助于抗癌、抗衰老，甚至有防止心血管疾病的作用，可



以与水果和蔬菜媲美。

品位生活：茶酒文化鉴赏

人们最开始对饮茶的认识，主要限于药用、解渴、解酒、养生等功能。随着历代饮茶风尚的改进，粗放式大碗喝茶逐渐转变为品尝式的烹饮，喝茶便逐渐成为一种人皆推崇且情趣盎然的艺术享受。到今天，品茶消遣，已成为现代人重要的休闲方式之一。

茶是一种健康饮料，它含有丰富的维生素与矿物质等微量元素，含有茶多酚、茶多糖等独特成分。会饮茶者必是至情至性至趣之人。茶可入世，柴、米、油、盐、酱、醋、茶，与生活息息相关。喝茶能给人一种衣食不愁的踏实感；茶亦可出世，琴、棋、字、画、诗、书、茶，不带半点烟火气。休闲时代的品茶人，个性率真，化繁为简，在生活中游刃有余，关爱天地万物，在品评中积极主动地不断更新知识。一个平常的小人物，关注自己所生存的星球，面对纷乱的世界，保持一份平常心。即使过着量入为出、略有结余的平淡生活，因为有所关注、有所思索，从而使

茶可入世，柴、米、油、盐、酱、醋、茶，与生活息息相关。喝茶能给人一种衣食不愁的踏实感；茶亦可出世，琴、棋、字、画、诗、书、茶，不带半点烟火气



自己融入时代，成为新世纪生活的弄潮儿。

茶具必须洁净，大千世界，迷雾沉沉，人间处处有尘埃，惟有勤加擦拭，方能寻得一片净心洁神的销魂清美。不论使用与否，再忙碌的日子也可以抽出几分钟，略加清洁整理。最怕看见茶艺馆陈列柜上蓬头垢面的茶具，即使是好东西也给摆坏了。

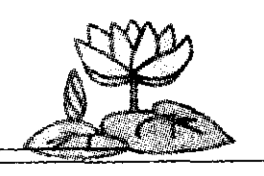
酒可助兴，可解忧，可治病，可去乏。现代休闲时代，喝酒会给人带来一种非常的感觉。“斗酒诗百篇”，中国是一个具有悠久酒文化的文明古国。历朝历代的风流才子都与酒有着不解之缘。而遍布全国的名酒，则如珍珠一般，为我国的酒文化写下了光辉的一页。饮酒要饮出酒中的深味，往往意不在酒而在酒外。三两知己把盏小酌，论时事，谈旧闻，说古今，道天地，叙友情，品字画，听音乐，醉翁之意不在酒，徐品人间真味，慢数历代风骚，把酒临风，怡性忘情，实乃人生一大快事、乐事！

三两知己把盏小酌，论时事，谈旧闻，说古今，道天地，叙友情，品字画，听音乐，醉翁之意不在酒，徐品人间真味，慢数历代风骚，把酒临风，怡性忘情，实乃人生一大快事、乐事

美食配美酒。怎样喝酒，每人都有自己的习惯。但美食家告诉我们一条不成文的规定：吃中国菜时尽可能选用中国酒，吃西餐时尽可能选用洋酒。

菜肴不同，配酒也略有区别。如吃中餐，则一般喝国酒。在我国南方，人们比较讲究“酒对”——状元红酒专对鸡鸭菜点；竹叶青专对鱼虾菜





点；加饭酒专对冷菜；吃蟹时要饮黄酒……具体而言，就是色、香、味淡雅的酒类应与色调冷、香气雅、口味纯的菜点配合；色、香、味浓郁的酒类应与色调暖、香气馥、口味杂的菜点相配。咸食一般选用干酸型酒类，甜食选用香甜型酒类，辣食选用浓香型的酒来配套。

如是西餐，则讲究更大。西餐的用酒习惯是：吃羹汤时喝雪利酒；吃鱼和海鲜时喝无甜味的白葡萄酒；吃肥腻或浓味的牛羊肉和野味时，喝高度红葡萄酒，最常见的是白兰地酒；吃奶酪时可用红葡萄甜酒；甜味的香槟则和布丁一起上桌。具体到每种酒的饮用，又有特殊的讲究。如在品尝苏格兰威士忌前应先吃一点香脆的饼干，让味觉恢复正常，如能喝一点清水清除口腔内的异味，饮用时味觉更佳。威士忌酒可以净饮，也可以加冰、加水或苏打水，一般作为餐后酒饮用。

外国人认为香槟酒可令饮者胃口大开，宜作餐前酒，如再配以鱼子酱、冻肉、蜜饯果，则美味可口。一瓶真正的香槟，具有葡萄的细腻和清新的气息，在口感上有着花香味和水果芳香，酸涩中带有甜甜的滋味。由于香槟酒本身带有一点点绿色，根据色彩对比学的原理，利用香槟来搭配一点红色的食物，绝对会让宾主尽兴。最理想的状况是用原味的香槟来搭配肉类菜肴，而以甜味香槟来搭配餐后甜点。



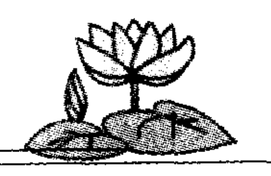
让婚姻充满创意

婚姻是美好爱情的归宿，是恋人遮风避雨的港湾。一个有品位的人自然不会让自己的婚姻平淡失色。那么，怎样才能使自己的婚姻充满品位呢？

有人做过粗略的统计，把每个人一生中的激情相加起来，一般不会超过三个月。当两个人从爱情走向婚姻，相互间的吸引力及激情也就随着在一起的时间的增多而变淡。于是，就有人说：“婚姻是爱情的坟墓。”其实，就算不结婚，太长时间的马拉松式恋爱也会消耗掉彼此的激情，甚至最终使爱情自动消散。

刚刚新婚的青年男女，步入了婚姻的殿堂后，往往憧憬着日子一天过得比一天更温馨、更浪漫。情人节的时候希望能收到老公表达情意的玫瑰；元宵节的时候，希望老公能牵着自己的手去最有情调的老市古巷看花灯；遇到纪念日时，更希望老公能出其不意地给人以惊喜。然而，当日历像树叶渐渐由青变黄而飘落，那些希望也如黄叶般飘落了。

渐渐地，他们发现，婚后的生活平淡了，现



实了，少了些憧憬也少了些激情。因为磕磕碰碰而有了很多烦恼，双方开始因为意见的分歧而吵架，开始有长时间的相对无言。像所有平淡如水的家庭，夫妻二人开始埋怨对方不如当初温柔，不如当初体贴，似乎都为发现对方不是原来的他（她）而后悔，怎么也弄不明白当初那个令自己魂牵梦萦的人，怎么变得这般毫无情趣？

其实，又有谁能承认，在指责对方的同时，自己也已变得面目全非。可能闲暇时为了改变这种感觉，你也曾找出那些往日的情书，却怎么看都觉得别扭、造作。因为，你们已经都不再是原来的自己了，你们都无意地迷失在了平平淡淡、庸庸碌碌的婚姻中了。

怎样才能改变婚姻中的平淡，让自己的婚姻重新燃烧起热情呢？那就让婚姻充满创意吧！试着经常地保持距离，让每一次小别之后，重燃昔日的温馨。不是有句话说“小别胜新婚”吗？许多时候，短暂的离别会像当初一样让我们充满期待和发现的喜悦，短暂的相聚会留下美好的回忆。“让距离产生好感”的生活创意给人的热情胜过了过平凡日子的长相厮守。像这样的生活创意是多么能让人感到新鲜愉快呀！

怎样才能改变这种婚姻中的平淡，让自己的婚姻重新燃烧起热情呢？那就让婚姻充满创意吧

说到甜蜜的初恋，读情书、写情书总是最令人兴奋的事情。可惜如今现代化通讯太先进了，以至写情书退化成一个古老的话题。其实很多人



还是很怀念写情书的表达方式的，有些话说出来不是嫌暧昧了便是啰嗦了。然而化成文字的形式表达出来，读起来却特别温馨，比如“天冷了，注意保暖”、“祝生日快乐！——爱你的小猪”……把这样的话语写在一个别致的信纸上，塞进一个漂亮的信封里，再把它和自己的爱意一起放进邮箱，真的是别有一番亲切在心头。而当对方接受到爱的讯息时，也不会感到难为情。如此润物细无声的交流，真是增进彼此感情的良方。

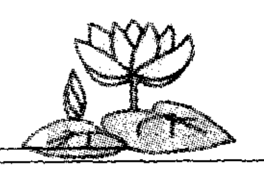
其实，我们可以让婚姻充满爱情，只要我们的婚姻中充满了创意，我们的爱情便不会由于琐碎的现实生活而平淡。

其实，我们可以让婚姻充满爱情，只要我们的婚姻中充满了创意，我们的爱情便不会由于琐碎的现实生活而平淡

把美丽留住

“不怕干错行，就怕嫁错郎”。可见，婚姻对一个女人来说是多么的重要。然而有些女人只是渴望得到好的婚姻，却不懂得如何去经营自己的婚姻。婚前的女人，千般装饰，万种风情，美丽如花，穿行在渴慕的男人中间；婚后的女人，层层牵绊，重重负累，在家庭和老公的“包围”中，还能保持昔日的风采吗？还会继续一半是海水，





一半是火焰吗？也许你已经得到了一个理想的婚姻，那么，婚后的女人还要不要继续追求美丽呢？

女人的视点

二十三岁的某电脑公司职员的观点是：“我现在还没结婚，关于这个问题，我还没有真正地细想过。很多人都说婚姻是一个围城，不过我认为一个幸福的家和一个相亲相爱的老公能让女人变得更加美丽和有韵味。在大学时，我们常常发现，一个相貌平常的女孩，突然变得神采飞扬，风情万种，眼神中散发出温柔和美丽，那么她百分之一万是恋爱了，没有第二种可能。所以我觉得一个幸福和谐的家比什么美容、化妆都来得实在，也是一种不花钱的美容方法。”

一年前离婚的某国企员工则认为：“我刚刚从一次不成功的婚姻中解脱出来。然而直到现在，结婚后女人到底要不要美，我也说不清。刚结婚那阵，我为了让先生知道他爱的女人有多漂亮，每天都要换着花样打扮自己。但是，不久他好像有点厌烦了，总是有意无意地说什么娶老婆不是要个花瓶。当男人太累了，需要一个贤内助什么的。于是，慢慢地我学会了做饭，为了让他在事业上更好地发展，我担起了全部的家务。也许在这个过程中，作为一个女人，我忽略了打扮自己，



经常让他看到一个蓬头垢面的黄脸婆。”

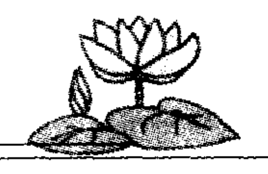
“可是我每天既要忙工作，又要照顾他的饮食起居，我哪有时间去美容、化妆呀。我放弃了一切和朋友聚会和出去娱乐的机会。后来，时间长了，我觉得自己改变了很多，牺牲了很多，挺不值的。他却挑我的毛病，说我太庸俗、没思想、没个性、不思进取。唉，为什么男人对老婆那么苛求呢？分手后我总结出一条经验：女人一定要活出自己的美丽来，无论什么时候也不能把自己的个性和人生目标丢掉。”

男人的观点

谈到这一问题，一位从事编辑工作的未婚青年说：“我觉得婚后的女人不应该放弃外表的修饰。怎么说呢？我看见我周围的一些女同事，在恋爱的时候，每天打扮得漂漂亮亮的，可一结了婚却变得不那么讲究了。问其原因，大都是家务太多太忙，实在顾不来。而且，反正已经结了婚，还每天化妆打扮得花枝招展的，又太惹眼。其实，婚后的女人化一些成熟一点的妆，会更加显现其婀娜多姿的女人味。当然，女人的打扮不应该是为了吸引男人去爱，而忽略了真正的主题。”

一个温柔、善良、明理、有爱心、有涵养的女人，无论谁都能从她的一举一动中，读懂那令人心动的美

“真正的美是整体的，由内至外的。一个温柔、善良、明理、有爱心、有涵养的女人，无论



谁都能从她的一举一动中，读懂那令人心动的美。所以，我认为女人在重视外在美的同时，千万不要忽略了内在的修养。”

刚结婚一年的李先生则认为女人婚后应该追求美。他是这样说的：“我坚决支持我老婆化妆，有谁会不喜欢美的东西呢？她打扮漂亮了，我看着也高兴，心情好了，工作就会顺利；工作顺利，收入就高，她也可以买更多的衣服打扮自己了。你想想，一个女人，整天为了柴米油盐而操劳，天长日久，恐怕再漂亮的女人也会花容失色的。反之，一个长相普通的女人，如果有足够的钱和心情去打扮自己，那样她也会变漂亮的。”

女人结婚以后还要不要注重形象美，答案当然是要。与老公朝夕相处，当初相识时的“惊艳”与恋爱阶段的“相思”感觉可能只有在回忆中才能体会到。随着日子一天天波澜不惊地逝去，老公对你的感觉也渐渐平淡。要知道，再美的佳肴天天吃也会觉得乏味。所以要长久地保持自己在老公眼中的魅力绝非一件容易的事，女人要比恋爱时付出更多的精力和智慧才行。

可生活总是现实的，鱼和熊掌不可兼得的尴尬场面也在时时上演。在美丽和家庭之间，女人面对的是一道很难选择的不等式。但是一个聪明的女人，不会让她的美丽因婚姻而枯萎，而是使其生命更加完美、柔韧而充满活力。一纸婚书只





是一段爱情的见证，并不能确保一辈子的幸福。

婚姻，是女人漂泊许久之后停留的港湾。在品味了生活甘苦，扛起了责任与牵挂之后，女人的天空应该更加绚烂，更加美丽！

